

# ヒップアップ



基本のABCをやってから行います。

- ① 横になって右足首から膝まで下から上に4回さすります。



- ② 右膝から足のつけ根まで4回さすります。



- ③ 右のお尻を下から上に4回さすります。



- ④ 右足で自転車こぎを8回します。



①～④を3セット行います。

- ⑤ 右のお尻に力を入れ手を当て引き上げて8回数えます。



- ⑥ 右のお尻の力を抜いて息を吐きながら手を当て引き上げる。



①から通して⑥まで3セット行います。  
左足も同様に行います。