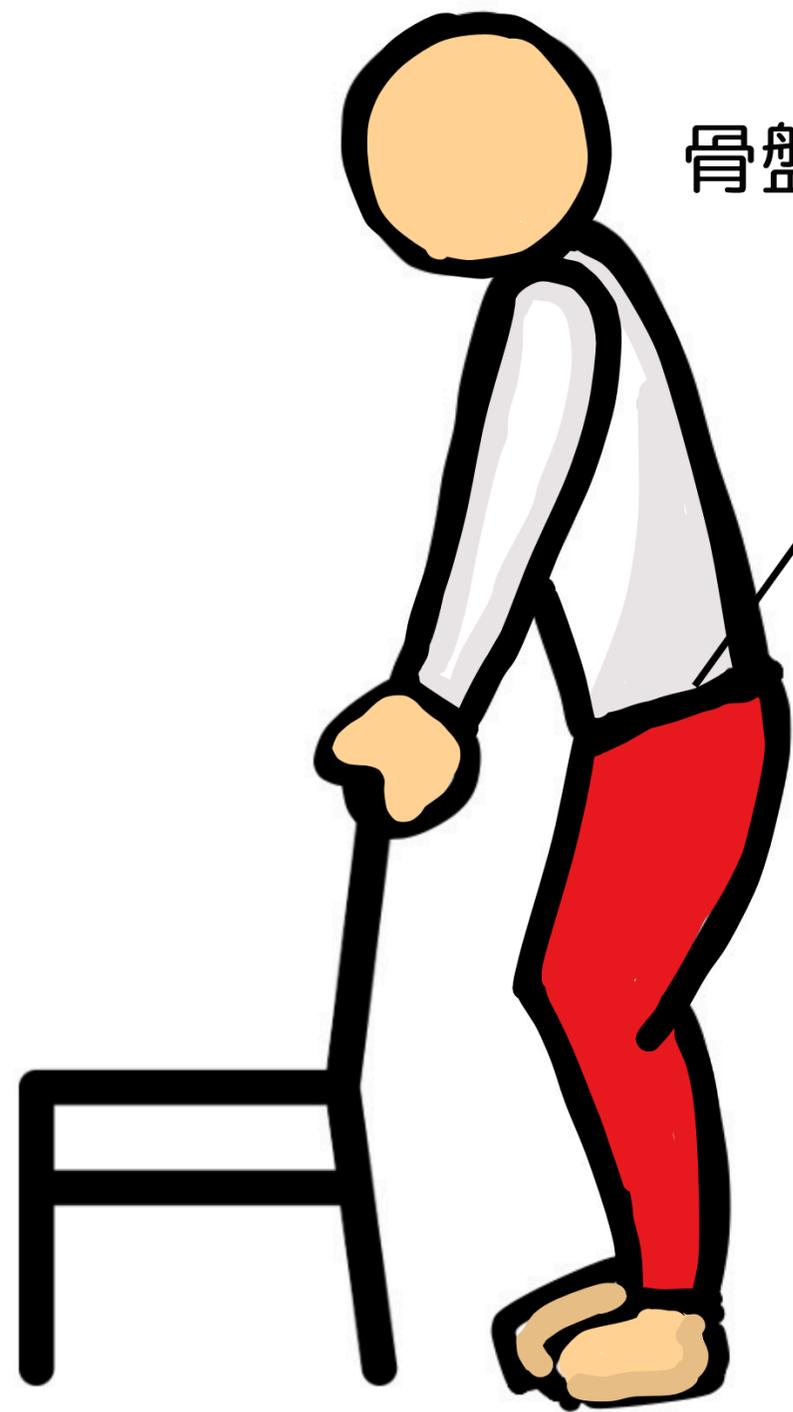
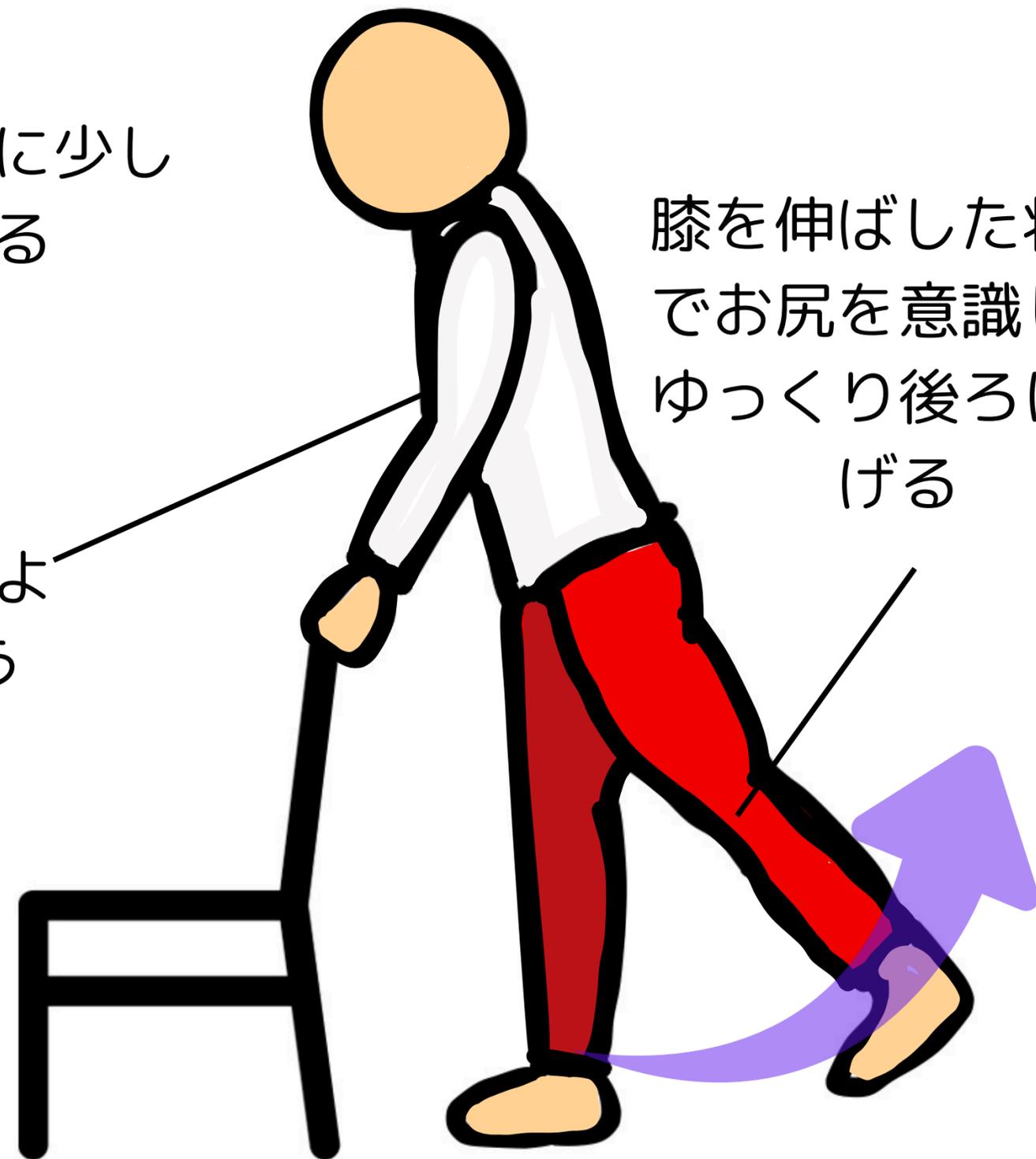


ヒップエクステンション



骨盤を前傾させてお腹に少し
力を入れ安定させる

身体はぶれないよ
うに維持しよう



膝を伸ばした状態
でお尻を意識して
ゆっくり後ろにあ
げる