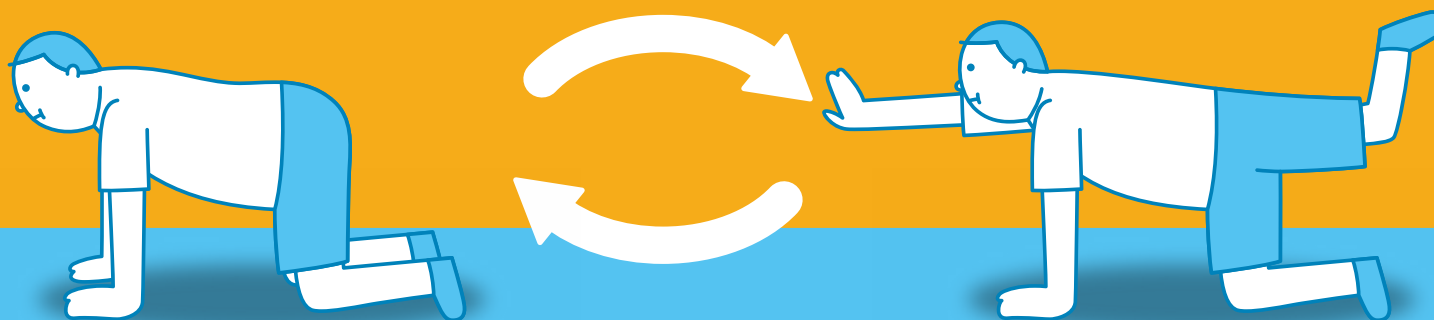


背中からお尻を鍛え、
後ろ姿もかっこよくなりましょう!



監修：熊本大学政策創造研究教育センター 教授 都竹 茂樹 先生

Pfizer **背中からお尻**を鍛え、後ろ姿もかっこよくなりますよ!

監修：熊本大学政策創造研究教育センター 教授 都竹 茂樹 先生

この3種類の動きを、
毎日10回×2セット
行いましょう!!

お尻上げ

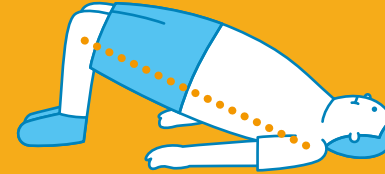
スタートポジション

- 1 あお向けになって膝を曲げる。
- 2 つま先は少し上げる。
- 3 手は床につける。



「1、2、3、4」

カウントしながら



黙って元に戻す。
(1、2、3、4)

- ・肩・腰・膝が一直線になるように。
- ・お尻を床につけないように。

手足曲げ伸ばし

スタートポジション

- 1 両手、両膝を床につけて四つんばいになる。
- 2 視線は床の一点を見る。



「1、2、3、4」

カウントしながら



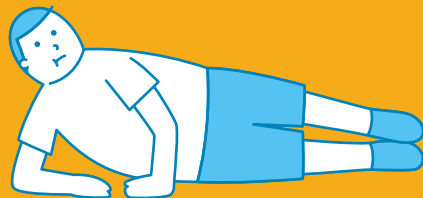
黙って元に戻す。
(1、2、3、4)

- ・床と水平になるように。
- ・10回行ったら反対の手に変える。

外もも上げ

スタートポジション

- 1 横向きに寝て、肘で体を支えて少し上体を起こす。
- 2 両足はつま先を正面に向けて伸ばす。



「1、2、3、4」

カウントしながら



上側の足を持ち上げて、
静止する。



黙って元に戻す。
(1、2、3、4)

- ・つま先が天井に向かないようにする。
- ・お尻の筋肉を使っていることを意識して、ゆっくりと上げ下げする。
- ・股関節に痛みがあったり、筋力が弱い場合、足の上げ幅を小さくする。



理想のカラダを手に入れる、あなたの

勝負の
1か月

を記録に残しましょう!!

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
お尻上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
手足曲げ伸ばし	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
外もも上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
お尻上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
手足曲げ伸ばし	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
外もも上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
お尻上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
手足曲げ伸ばし	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
外もも上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
お尻上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
手足曲げ伸ばし	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
外もも上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
お尻上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
手足曲げ伸ばし	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
外もも上げ	セット	セット	セット	セット	セット	セット	セット
ウォーキング	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

健康づくりの
キーワード



体重、ウエストは
変化しましたか?

初日

体重 kg

ウエスト cm

最終日

体重 kg

ウエスト cm