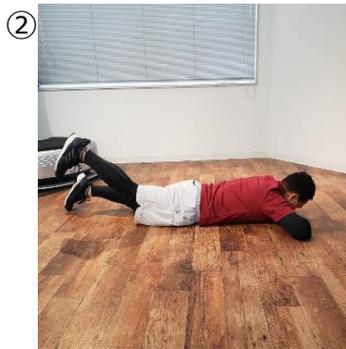


～簡単お尻トレーニング～

自宅で簡単に行えるお尻のトレーニングを紹介します！

【バグレッグレイズ】



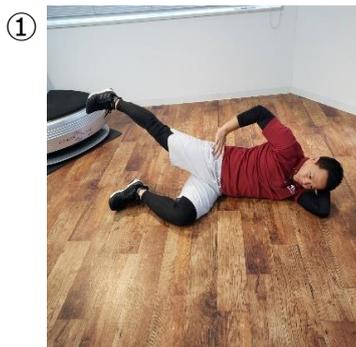
やり方

- ①うつ伏せで寝ます
- ②踵を遠くに伸ばすイメージで足を上げます。

効果

大殿筋の筋力アップ
ヒップアップ
ハムストリングスの筋力アップ
骨盤の安定

【サイドレッグレイズ】



やり方

- ①下の足を曲げ横向きに寝ます
- ②上の足を斜め後方に上げます

効果

お尻横の中殿筋の筋力アップ
ヒップアップ
骨盤の安定

