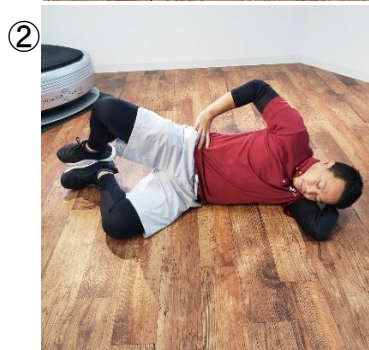
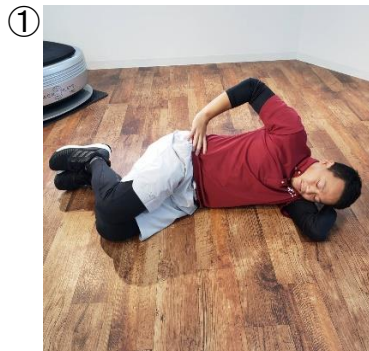


～簡単お尻トレーニング～

自宅で簡単に行えるお尻のトレーニングを紹介します！

【クラムシェル】



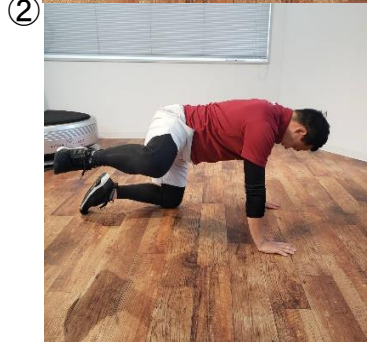
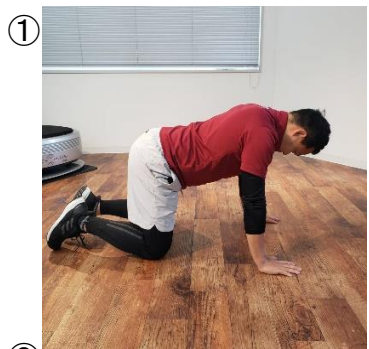
やり方

- ①股関節、膝を曲げ横向きに寝ます。
- ②お尻が後ろに倒れないように膝を開きます。

効果

お尻横の中殿筋の筋力アップ
お尻深部梨状筋の筋力アップ
ヒップアップ
骨盤の引き締め、安定

【ファイヤーハイドラント】



やり方

- ①四つん這いになります。
- ②股関節、膝の角度をそのままに足を水平まで開きます

効果

お尻横の中殿筋の筋力アップ
ヒップアップ
骨盤の引き締め、安定
体幹強化
太ももの引き締め



～運動・スポーツ応援プロジェクト～