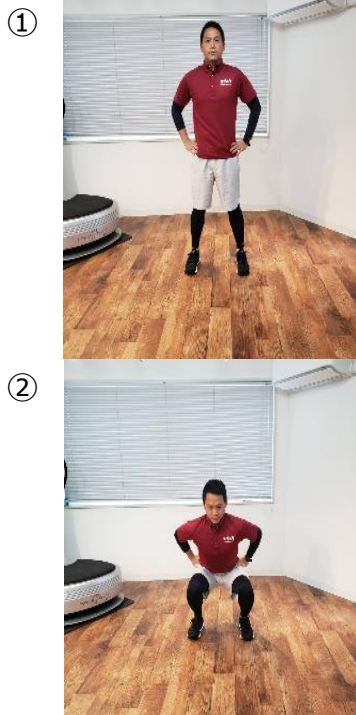


～簡単お尻トレーニング～

ご自宅で簡単に行えるお尻のトレーニングを紹介します！

【スクワット】



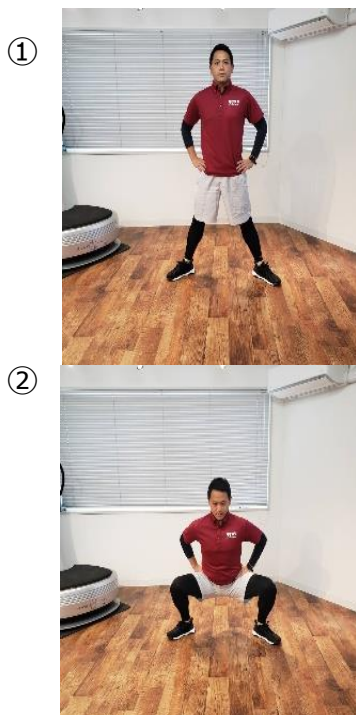
やり方

- ①手を腰に当て足を肩幅に開き立ちます。
- ②膝がつま先より出すぎないように注意しながら膝が90度程度になるまで下げます。

効果

下半身の筋力アップ
下半身の引き締め
ヒップアップ

【ワイドスクワット】



やり方

- ①手を腰に当て足を肩幅2つ分程度開き、つま先、膝をやや外側に向けます
- ②膝が内側に入らないようにしながら90度程度になるまで下げます。

効果

下半身の筋力アップ
ヒップアップ
骨盤の安定



～運動・スポーツ応援プロジェクト～