

# ～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！

## 【ヒップリフト】

①



②



### やり方

- ①両膝を90度に曲げ。仰向けに寝ます
- ②足と膝の間は拳1個分程度開きます。
- ③つま先を上げ、お尻を上げます。

### 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

## 【SLヒップリフト】

①



②



### やり方

- ①片膝を90度に曲げ。仰向けに寝ます
- ②足と膝の間は拳1個分程度開きます。
- ③つま先を上げ、お尻を上げます。

### 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

