# ～バスケットボール下半身チューブエクササイズ～

バスケットボールのためのチューブを使ったエクササイズです！

## 【 スタンディングヒップアブダクション 】

### やり方

①チューブを膝に巻き片足で立ちます

②浮いている足を外側に開きます

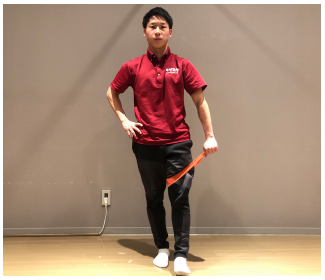
③つま先は常に前に向けて行いましょう

**〇10回を3セット行いましょう**

### 効果

・お尻の筋力向上

## 【 スタンディングヒップアダクション 】



### やり方

①チューブを片足に掛けて立ちます

②手でチューブを固定しながら、
足を内側へ動かします

**〇10回を3セット行いましょう**

### 効　果

・内ももの筋力向上