

①臀部/脚の付け根のストレッチ

効果: 股関節周りの柔軟性アップ

ポイント: 臀部⇒背中が丸まらないようにまっすぐ保ちます。
脚の付け根⇒腰が反りすぎないように意識します。



②ヒップリフト

効果: 臀部の使い方の練習/筋力強化

ポイント: お腹をへこませたまま、足裏全体で床を押します



③スクワット

効果: 綺麗な姿勢づくり/脚全体の筋力強化

ポイント: 脚の付け根からイスに腰掛けるようにしゃがみます。

