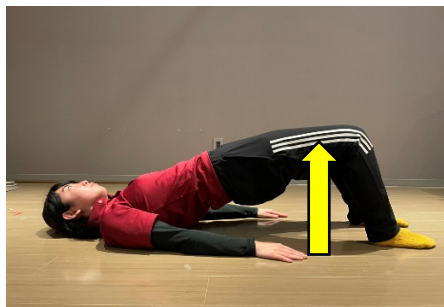
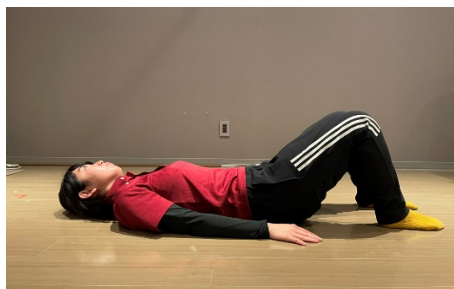


～簡単シェイプアップ②～

簡単にできる下半身のシェイプアップ運動をお伝えします。

【ヒップリフト】



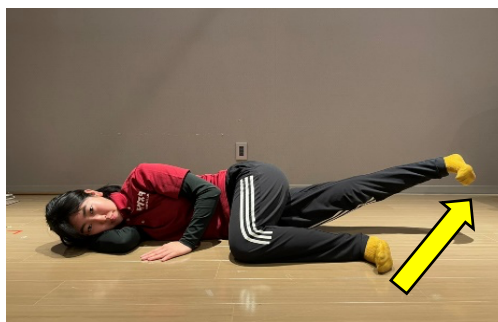
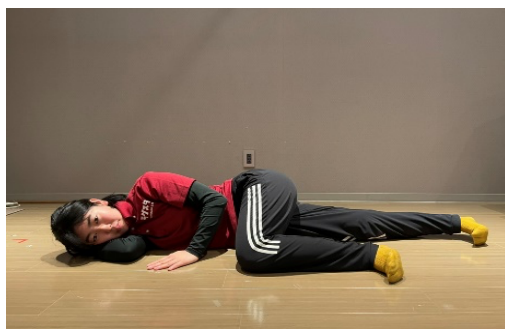
やり方

- ①仰向けの状態で腰幅に膝を立てます。
 - ②お尻を浮かせます。
 - ③ゆっくりお尻を下げ床につく手前で止めます。
 - ④②、③を繰り返します。
- ※10回行います。
できるだけゆっくり動作を行いましょう。

効果

お尻（大殿筋）、もも裏（ハムストリングス）のシェイプアップ

【アダクション】



やり方

- ①横向きに寝ます。
 - ②上側の膝をカラダの前に出します。
 - ③下側の脚をまっすぐ伸ばし、
いけるところまで上げたら元の位置へ戻します。
- ※15回繰り返します。
つま先は正面に向けます。

効果

内もも（内転筋）のシェイプアップ

