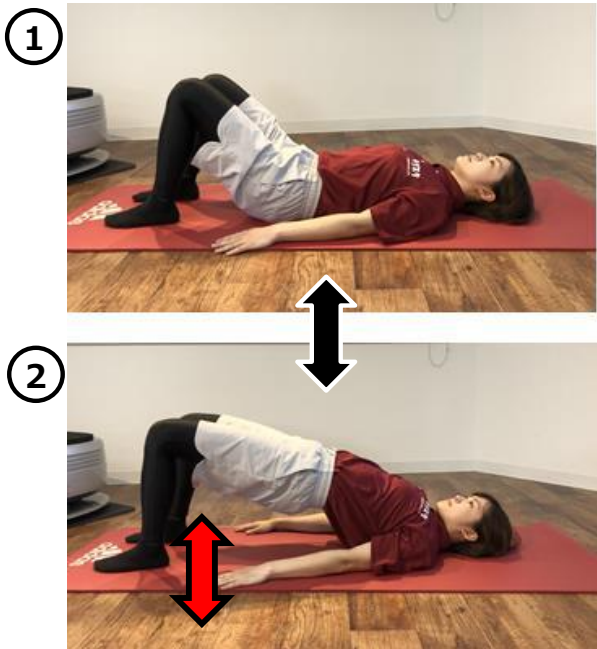


とりあえずコレだけ！ 運動を始めたい方にオススメ！ 下半身トレーニング！

運動をあまりしたことがない方に！
隙間時間をつかって**お尻の位置を上げたい方**におススメです♪

【ヒップリフト】 強化部位：お尻(大臀筋)



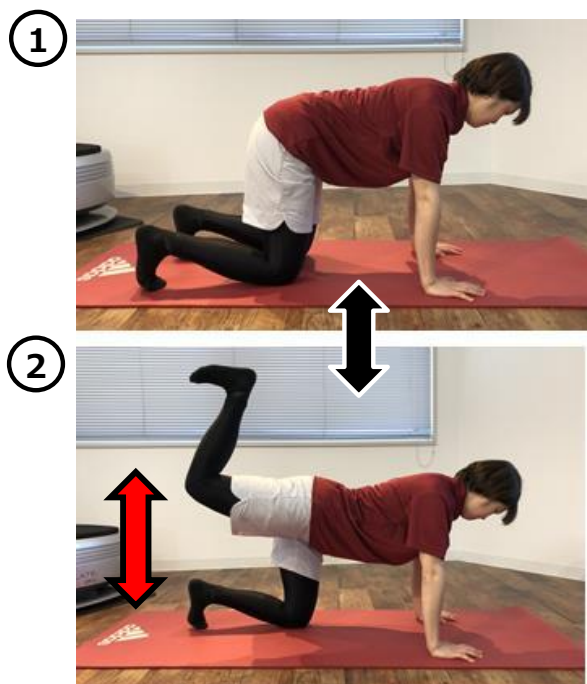
やり方

- ①床に仰向けになり、膝を曲げて腰幅に足を開きます
- ②かかとで床を押すようにして、お尻を上へ押し上げます

※背筋を使って腰をそらないように注意！
つま先を浮かせられるくらいかかとで体重を支えます

◆回数は疲労を感じるまで！
20回×2セットから始めてみましょう！
余裕が出てきたら回数やセット数を増やして
チャレンジしてみましょう！

【四つん這いバックキック】 強化部位：お尻(大臀筋)



やり方

- ①手は肩幅・足は腰幅に開き、四つん這いになります
- ②膝を90度に曲げたまま、天井に向かって蹴り上げます

※腰はまっすぐ下を向いたままキープし、
骨盤が開かないように注意しましょう！

◆回数は疲労を感じるまで！
10回×2セットから始めてみましょう！
余裕が出てきたら回数やセット数を増やして
チャレンジしてみましょう！

