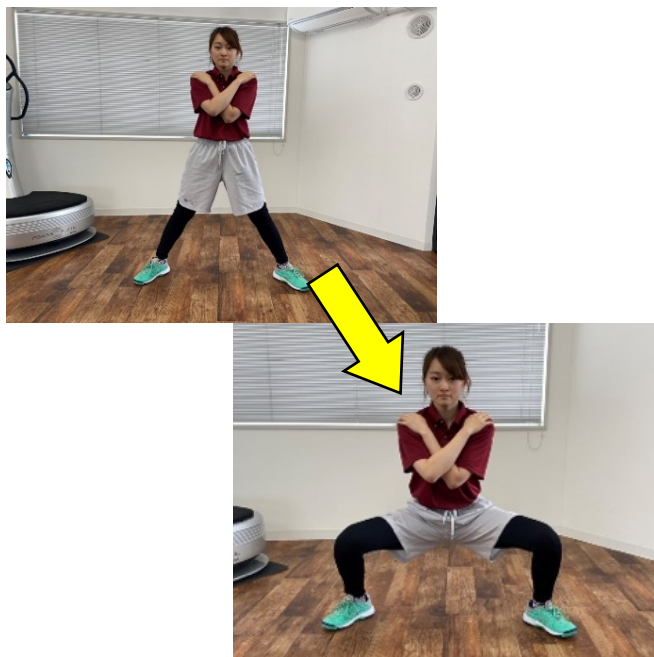


足を引き締めよう！～下半身トレーニング～

久しぶりに運動がしたい！足を引き締めたい！そんな方へ！
長く続けることのできるトレーニングです！

【ワイドスクワット】



やり方

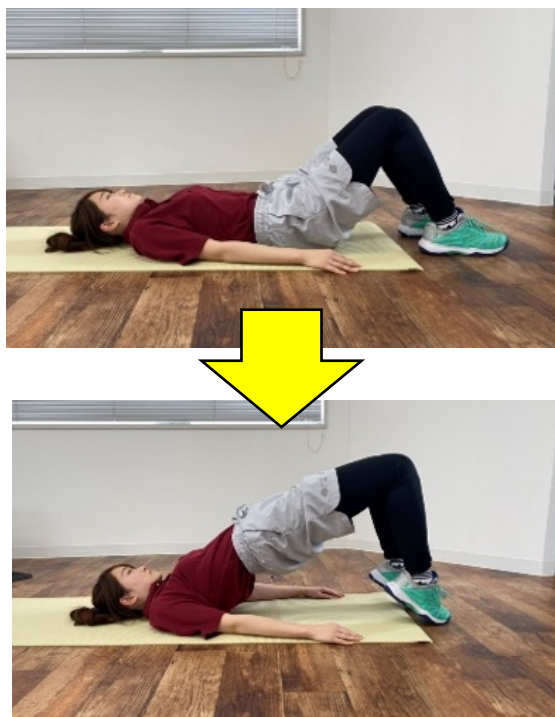
- ①足を肩幅より広く開き、つま先をやや外側に向け、手を胸の前で組む
- ②①の姿勢からお尻を真下に落としていく
膝がつま先と同じ方向になるように注意しながらももが床と平行になるところまで落とす

○回数：15回×2セット

効果

下半身筋力up
太ももの引き締め効果

【つま先立ちヒップリフト】



やり方

- ①仰向けになり、膝を90度に曲げる
- ②つま先とお尻を上げ、膝から頭までが一直線になるようにする

○回数：15回×2セット

効果

ヒップアップ
ふくらはぎ、お尻の筋力up

