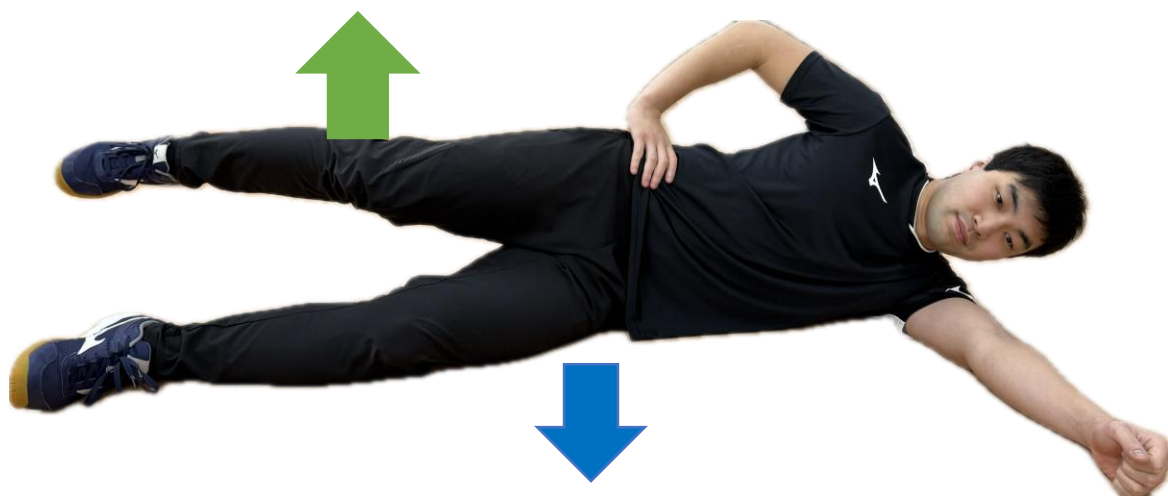


# HIP TR

## 尻トレ

### ヒップアブダクション(大殿筋、中殿筋)

- ① 横向きになり、下の脚を曲げ、  
上の脚は上半身と真っすぐに伸ばす



- ② 斜め後ろに蹴り上げるように足を上げる

【ポイント】

足を上げる時、

つま先が上に向かないように注意



- ③ ①と②を繰り返す、左右同様に行う

