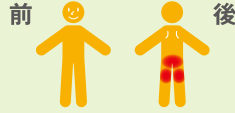


お尻と太もも(裏)の筋トレ1

ココに効く!



効果

美容効果:ヒップアップ
健康効果:脚力アップ

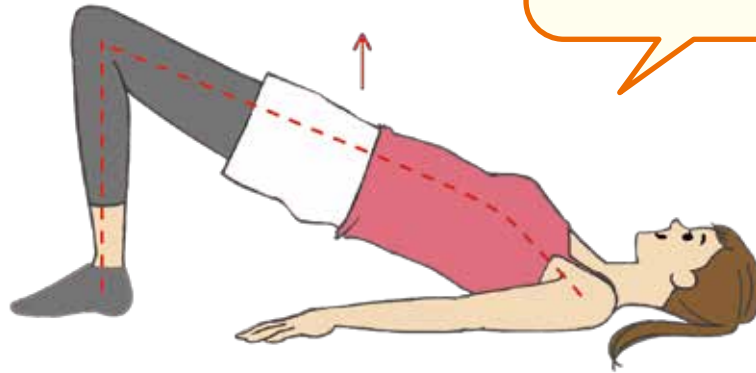
方法

- 1 床に仰向けになり、両膝を曲げる
- 2 お尻を持ち上げる
- 3 お尻の上げ下ろしを繰り返す

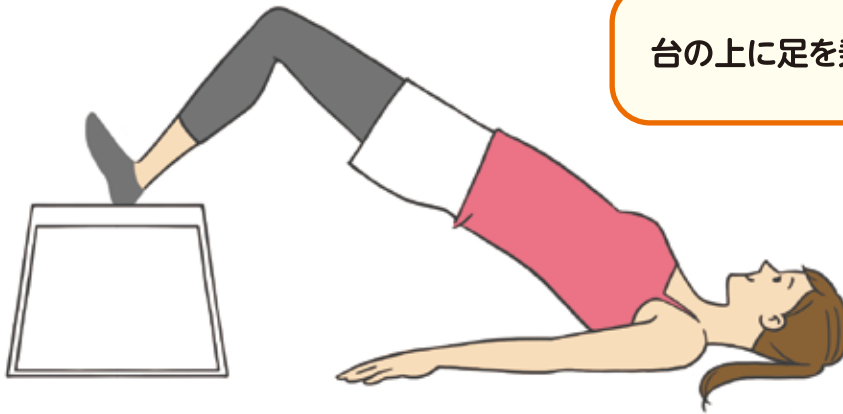
レベル



お腹と太ももが
一直線になるイメージ



台の上に足を乗せてレベルアップ



MEMO



効率的な動き

「歩く」「走る」における効率的な動きとは、できるだけ大きな筋肉を上手に使うこと。お尻や太もも周りの筋肉は、身体を中心に近い大きな筋肉。これらを鍛えて上手に使えるようになると、ふくらはぎや足裏など比較的小さな筋肉への負担も軽減できます。