

# 自宅でできるトレーニング

～足、太もも編～

太もも、お尻のトレーニング！



目的：太もも、お尻の筋力強化！

足を一直線にキープする



強化版：足を上げる

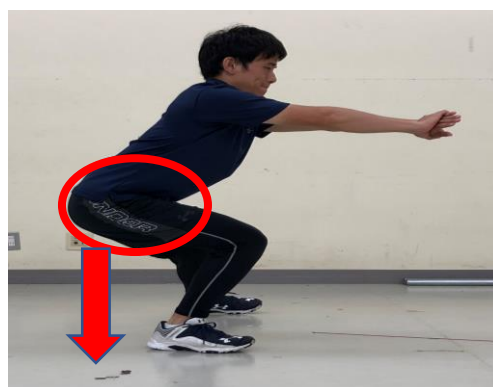


20秒間キープ×左右2セットずつ

膝、足首は真っすぐ



腰を真っすぐ下ろす



10回×左右2セットずつ

太もも、お尻のトレーニング！

目的：太もも、お尻のバランス強化！

片足でしゃがむ



真っすぐ立ち上がる

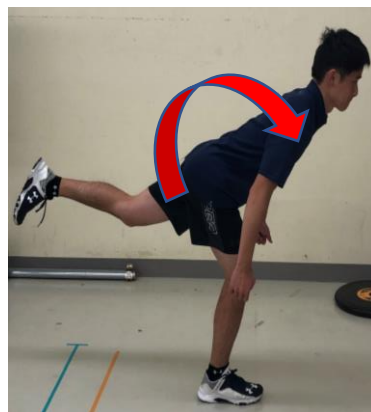


5回×左右それぞれ3セット

体を一直線に倒す



もも裏とお尻に力を感じる



10回×左右それぞれ2セット