

臀筋



モデル：緒方インストラクター

腿裏から臀部の体操

効果：腿裏とお尻の引き締め・脚長に見える
下半身強化

方法：床に仰向けになり足を握りこぶし1つ分
広げて両膝を立てる。膝の下に足裏をつき両手
はお尻の横におく。
ゆっくりとお尻を持ち上げ上で30秒キープ
する。元の状態に戻る。
①と②を3セット繰り返す。

