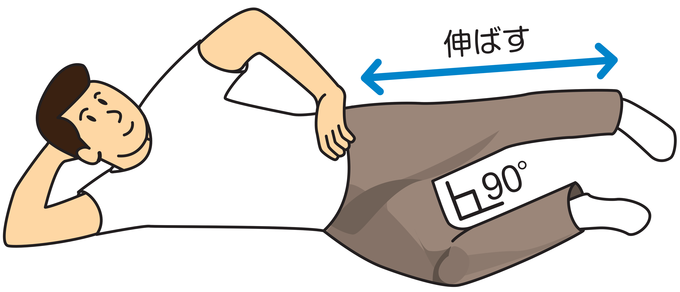
筋肉を維持しよう！

お尻を鍛えるトレーニング

お尻の筋肉は、日常生活において
あまり使われないため、
鍛えないと垂れ下がってきてしまいます。
今回は、キュッと引き締まったカッコイイ
お尻を目指して、お尻を鍛える
トレーニングをご紹介します。

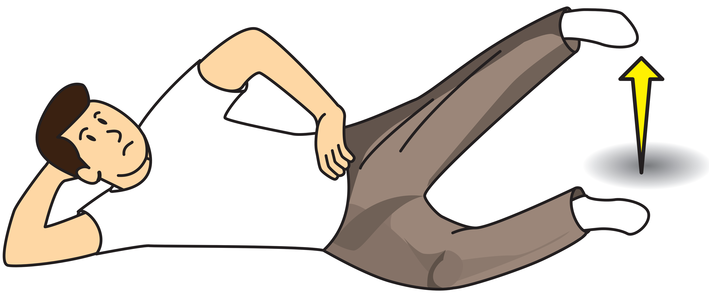
鍛えられる部位	回数
お尻	両足各10回×3セット

1 横向きに寝転がり、
下側の足を90度に曲げる。
上側の足は、しっかりと
伸ばす。



2 背筋を伸ばし、
骨盤を動かさないように
手でおさえ、踵（かかと）から足を上げる。
両足それぞれ10回×3セットを
目安に行いましょう。

※足を動かす際、骨盤が動いて
しまわないように注意しましょう。
お尻の外側を使っている感覚が
あればOK！



監修：シダックス・カルチャーワークス
シダックス栄養士会
ヘルシーメモ
No.1703