

簡単引き締め！美尻トレーニング

最近流行りの美尻トレーニングを自宅でもできる方法で！

正しいトレーニングフォームで実践してみましょう。

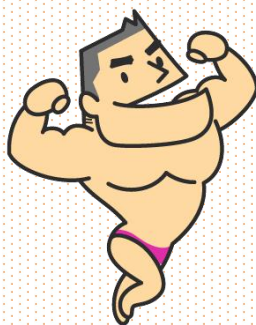
本日はお尻と**太ももの境目にメリハリ**を作る「サイドランジ」をご紹介します。

サイドランジのやり方

- ① 足を揃えて、軽く胸を張って直立の姿勢になります。
このとき手は腰に添えるか、胸の前で組みましょう。
お腹に力を入れ、背筋を伸ばすことも意識します。



- ② 片足を肩幅の2倍程度横へ踏み込み、膝を曲げていきます。
このとき膝とつま先の方向が同じになるように。
さらに、つま先よりも膝が前に出ないように意識して
左右各15回を目安に行なっていきましょう。



【ポイント】

お尻の伸びをしっかりと感じられるよう、
十分にストレッチをかけていきます。



【NGな動き】

膝がつま先よりの前に出たしまったり、骨盤が丸まっていると
お尻より太ももの前側を使ってしまいます。

太ももの前側が張っていると感じたら、
今一度フォームを確認してみましょう。

