

# 股関節の横に付いている筋肉を鍛えるエクササイズ

歩く時に身体を支えてくれる筋肉を鍛えます(中殿筋)

仰向けバージョン



片脚ずつ外側に動かします



足先は倒さないで天井を向けましょう



# 股関節の横に付いている筋肉を鍛えるエクササイズ

歩く時に身体を支えてくれる筋肉を鍛えます(中殿筋)

## 横向きバージョン



足先は床と並行に



股関節は曲げないでまっすぐに



# 股関節の横に付いている筋肉を鍛えるエクササイズ

歩く時に身体を支えてくれる筋肉を鍛えます(中殿筋)

横向きバージョン



**これは結構きつい！**

# 股関節の横に付いている筋肉を鍛えるエクササイズ

歩く時に身体を支えてくれる筋肉を鍛えます(中殿筋)

## 立位バージョン



片脚ずつ外側に動かします



身体はまっすぐを保ったまま足を外側へ！



# お尻の筋肉を鍛えるエクササイズ ヒップアップ体操

歩く時に足を前に押し出してくれる筋肉を鍛えます(大臀筋)

## 仰向けバージョン



ゆっくりまっすぐになるように上げ下げします



# お尻の筋肉を鍛えるエクササイズ ヒップアップ体操

歩く時に足を前に押し出してくれる筋肉を鍛えます(大臀筋)

## 仰向けバージョン



ゆっくり戻りまっすぐになるように上げ下げします

余裕があれば片脚でやりましょう





# お尻の筋肉を鍛えるエクササイズ ヒップアップ体操

歩く時に足を前に押し出してくれる筋肉を鍛えます(大臀筋)

## うつ伏せバージョン

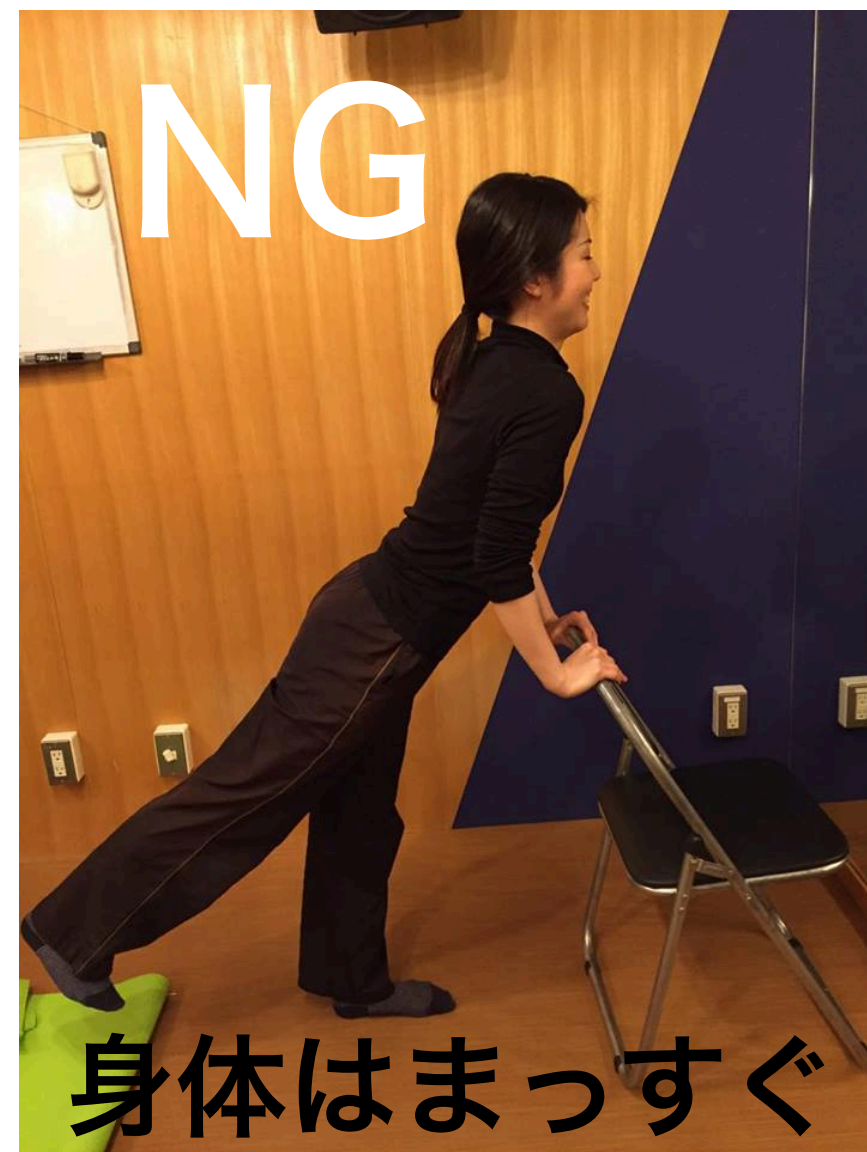
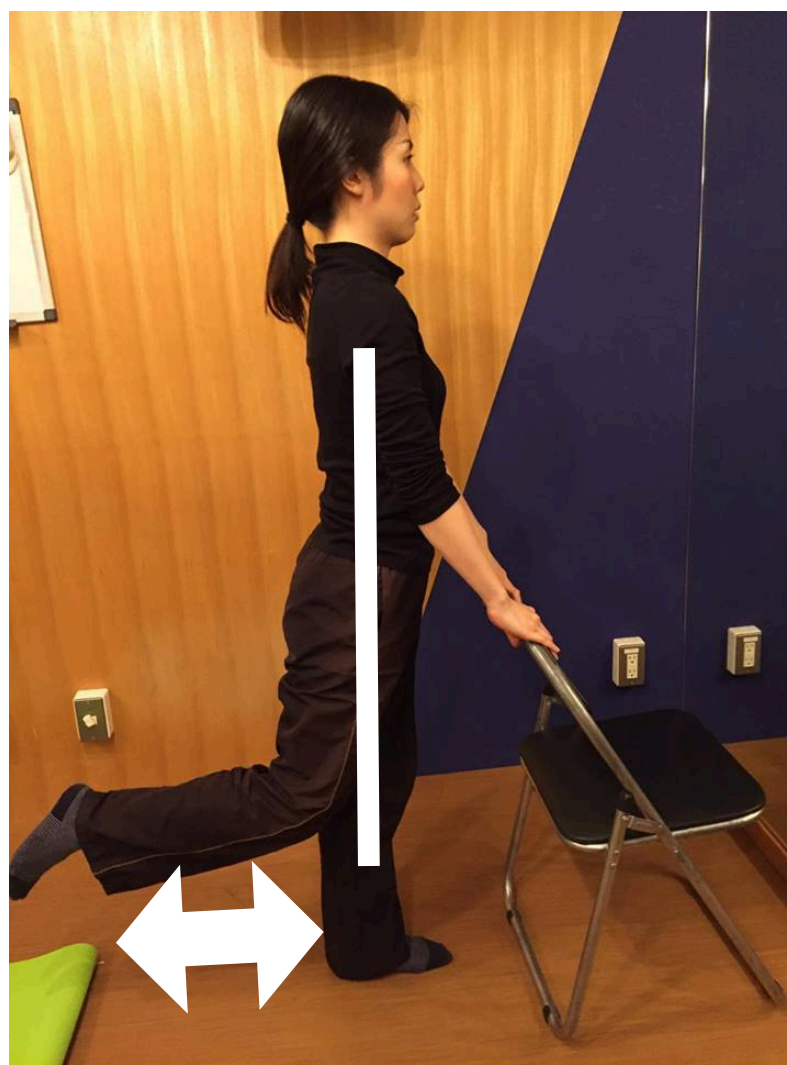
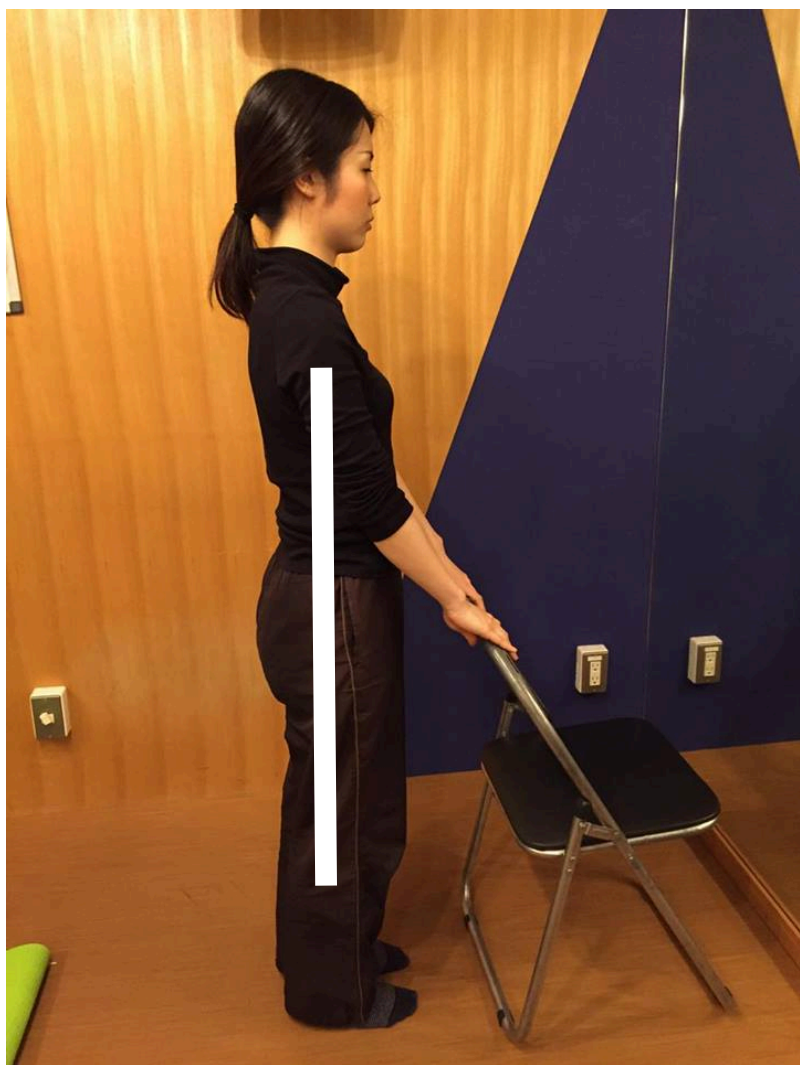


# お尻の筋肉を鍛えるエクササイズ

## ヒップアップ体操

歩く時に足を前に押し出してくれる筋肉を鍛えます(大臀筋)

### 立位バージョン



膝を曲げて足を後ろに蹴りましょう

身体はまっすぐ