

～下半身を引き締めるプログラム例～
ポイント：下肢の拮抗筋をバランスよく鍛え、体幹を引き締める

EX①
スクワット



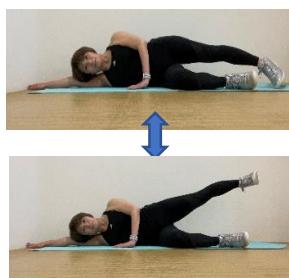
大腿四頭筋
大臀筋
ハムストリング

EX②
ヒップエクステンション



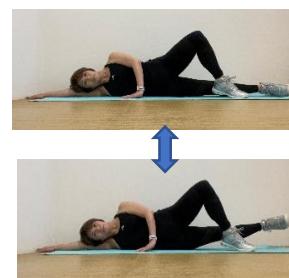
大臀筋
ハムストリング

EX③
レッグアブダクション



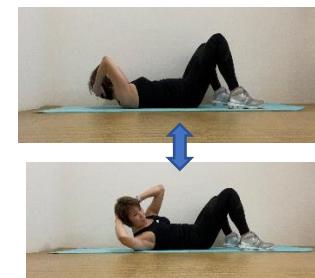
股関節外転筋群

EX④
レッグアダクション



股関節内転筋群

EX⑤
ツイスティング
カールアップ



腹斜筋群