

〈骨盤・股関節のためのエクササイズ〉

☆ヒップウォーク☆

～骨盤周りの筋肉を使おう!～

《ヒップウォークの効果》

お腹や腰周りの引き締め!!

骨盤や股関節動きをスムーズに!!

柔軟性アップ

股関節を動かす事によって下半身の血流がアップ!!

お尻や内臓に刺激がプラスされ便秘解消に!!!!



注意点

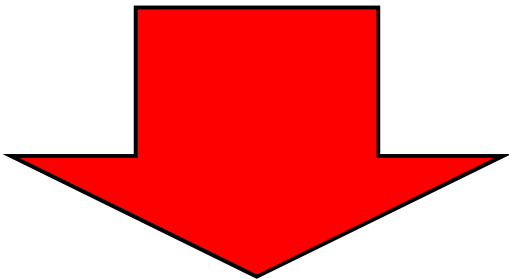
- ・ 膝はなるべく曲げずに行いましょう!!
- ・ 猫背にならないように!!



床に両足を伸ばして座る。

骨盤を真っ直ぐにして姿勢を正す

お尻を上げて下半身を動かし前に進みます。



右・左・右・左
腕を振って...
リズムカルに



元の位置に後ろ向きに進みます。