

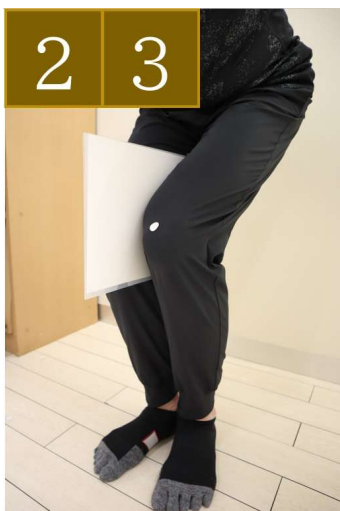
6.垂れ尻改善&骨盤矯正！ 太ももを細くするストレッチ法



1.足を揃えて立つ

つま先と膝を真正面に向けます。

膝が内側に向いている場合は
左記のようにつま先を開いて
膝の向きを真っ直ぐにする。



2.膝を曲げる

上半身を真っ直ぐ保ち、
かかとを付けたまま膝を曲げます。
止まる所まで曲げてみましょう。

3.薄い物を膝で挟む

タオルや薄いクッションを
膝でしっかり挟みます。
薄い物が無い場合は手で
代用可能です。

4.膝を伸ばして5秒キープ

膝を伸ばし、
挟んだ物を落とさないよう
意識しながら5秒間キープします。

上半身を真っ直ぐ保つことを
忘れずに。

5.繰り返し動作を行う

上記1～4の動きを
5回繰り返します。
慣れてきたら回数を
増やしてみましょう。