



お尻がタれる3つの原因

～原因の理解～

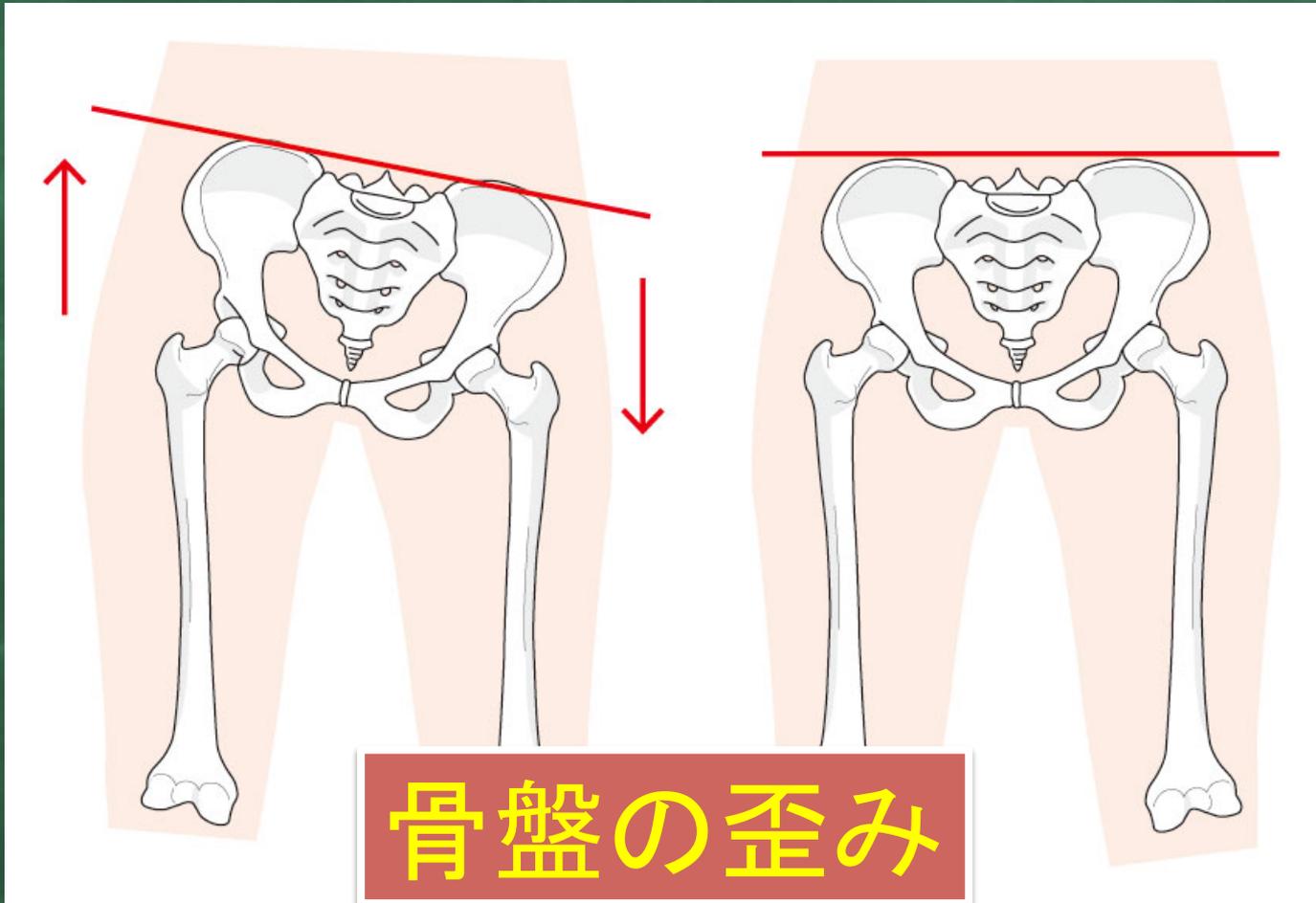
自分のお尻見えますか？

- お尻は後ろにあるため、顔と違って見る機会がとても少ないです。。
- そのため、気にする機会も少なく、気づいた頃には衰えていることが多い...
- お尻が弱くなった分、「太もも」や「ふくらはぎ」に負担がかかり太くなります...

お尻がタレる原因はたくさん

根本的な原因は『3つ』

原因①



骨盤の歪み

原因②



原因③



お尻の筋肉のたるみ

まとめ

骨盤を整える



股関節を整える



筋肉を鍛える



お尻が変わる！！