



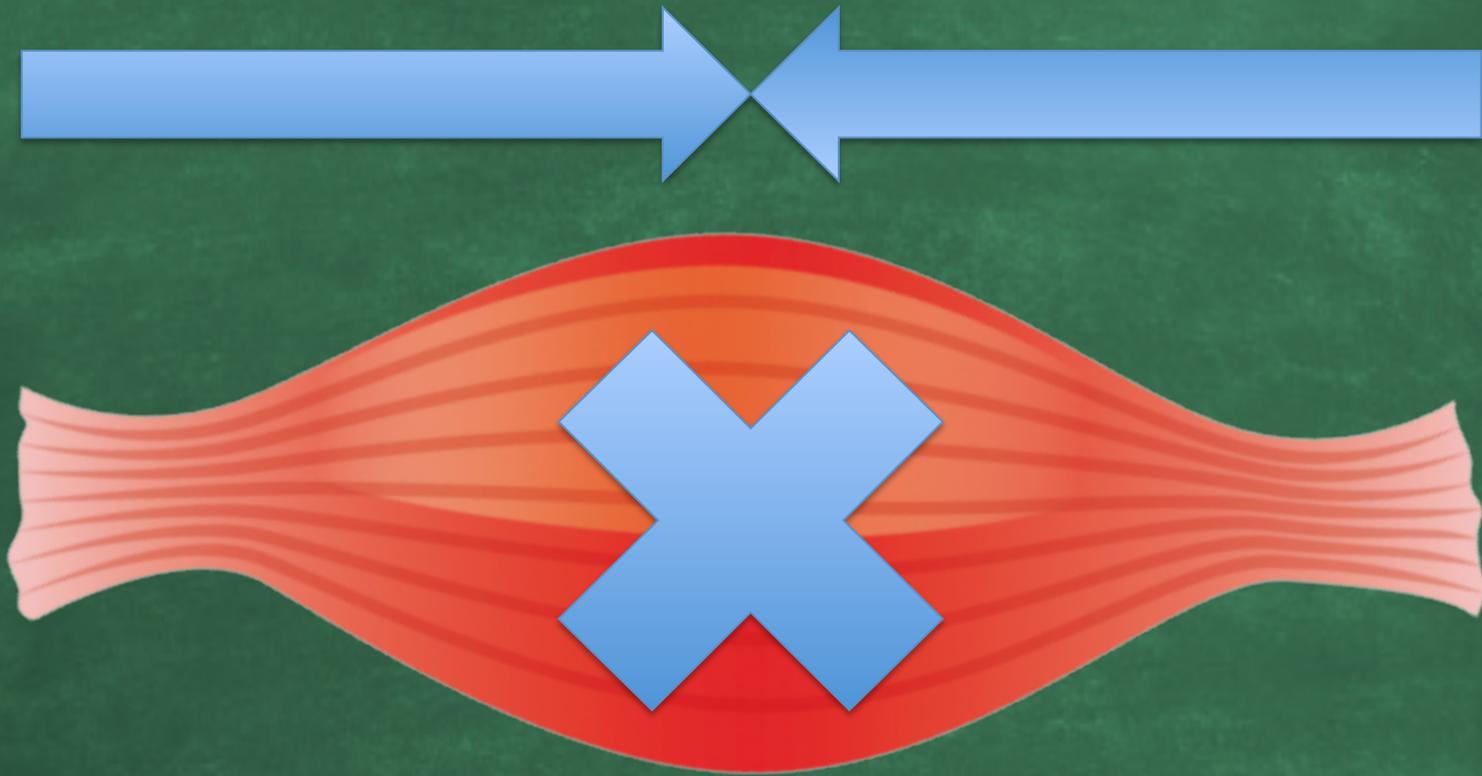
お尻のたるみを取るポイント
～エクササイズで解決しない時～

お尻のたるみが取れない理由

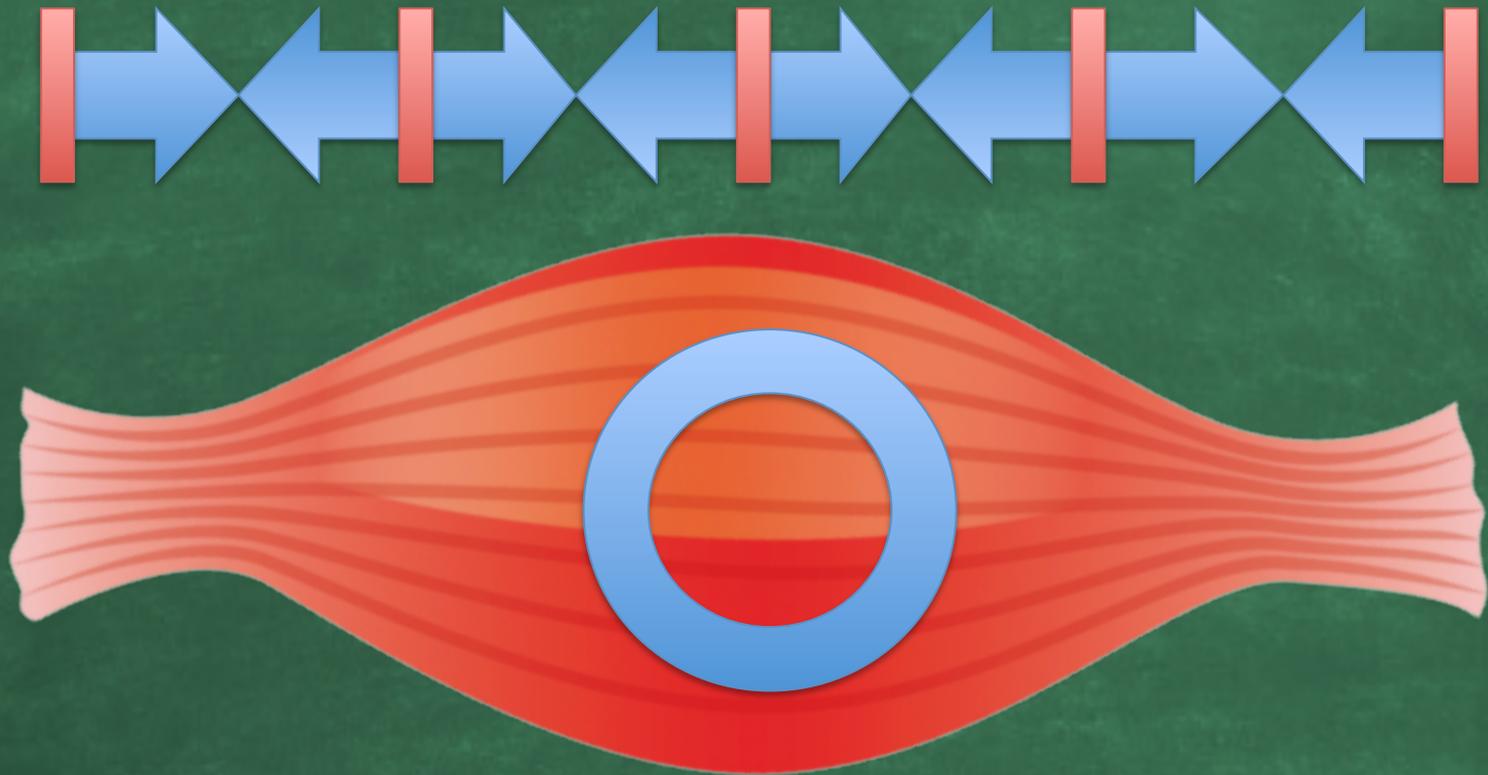
- お尻を頑張って鍛えているのに、お尻のたるみが改善されない...
- この場合、鍛えれば鍛えるほど悪化する可能性があります。。
- この原因はエクササイズではなく、ほかに問題があります。

筋肉の長さの問題

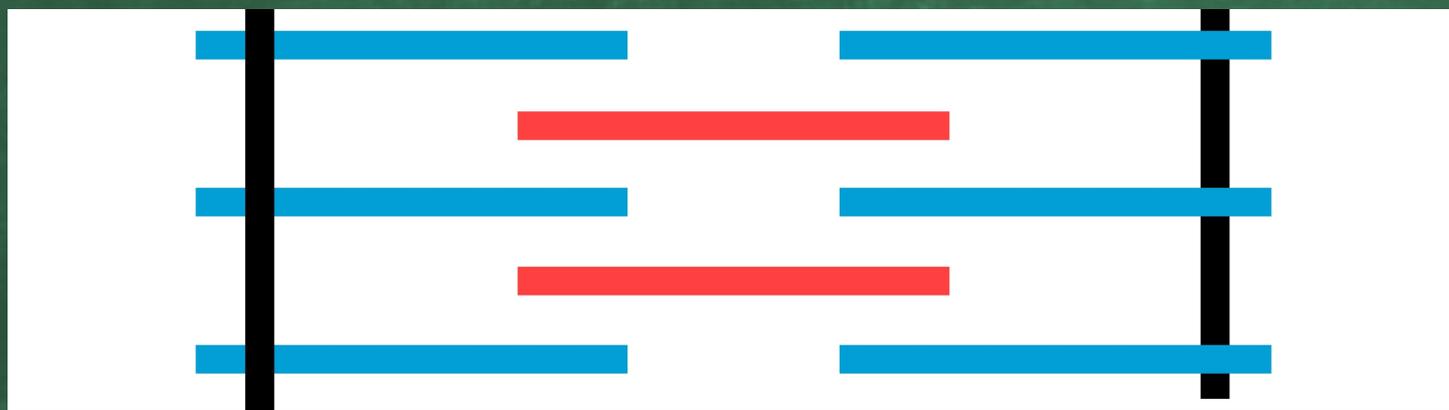
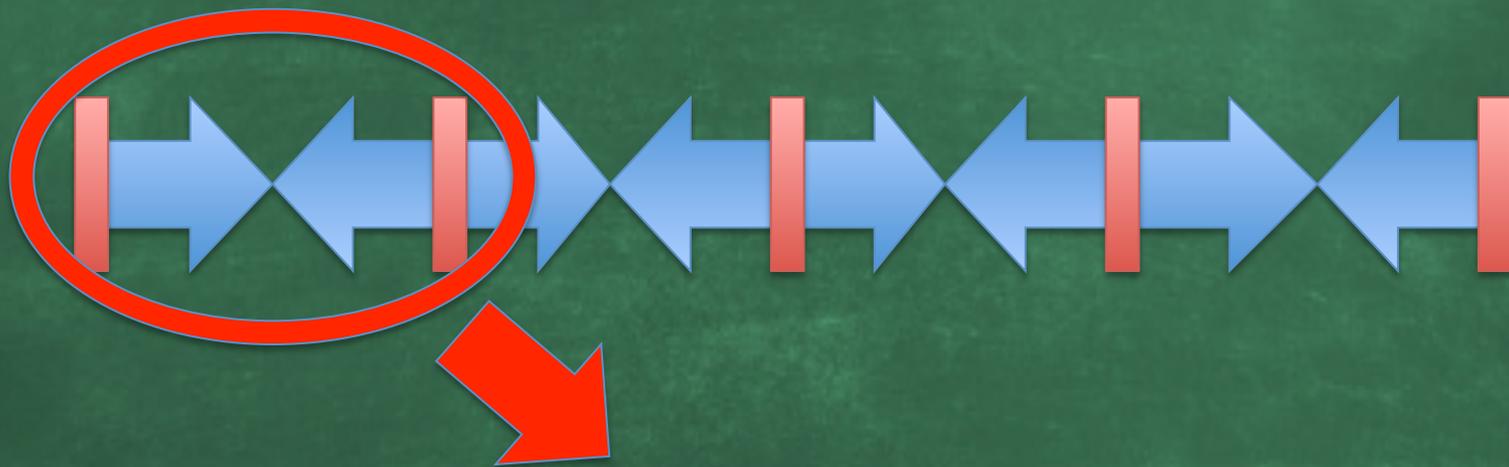
筋肉が縮むとき



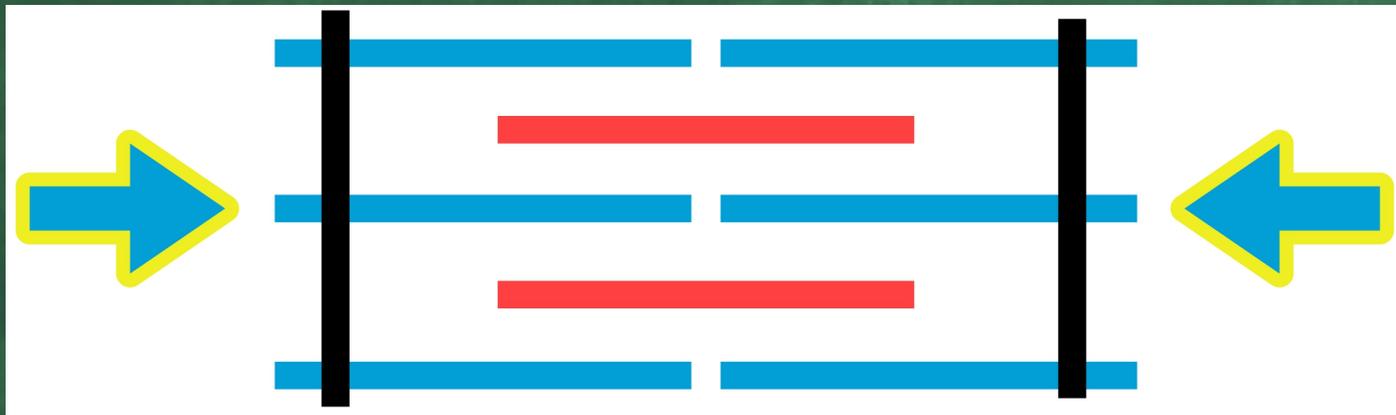
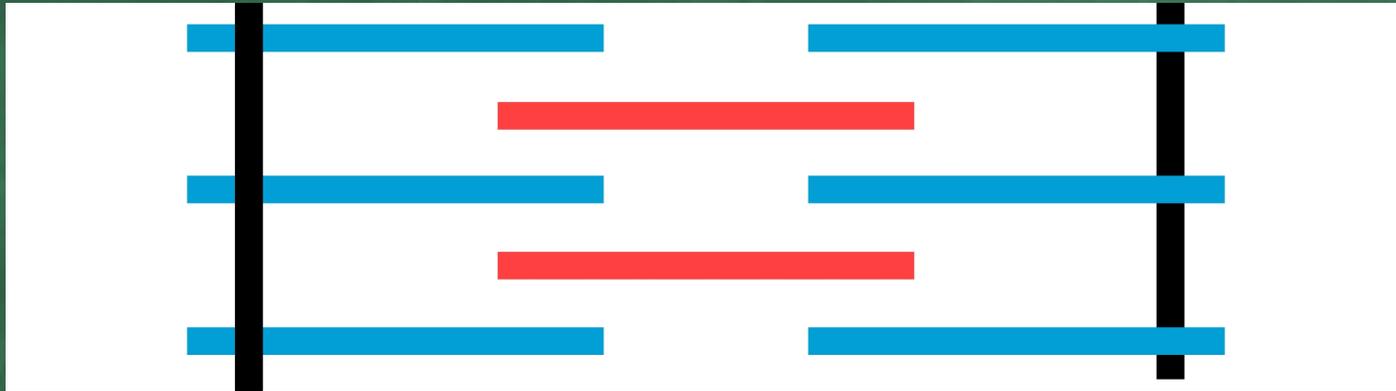
筋肉が縮むとき



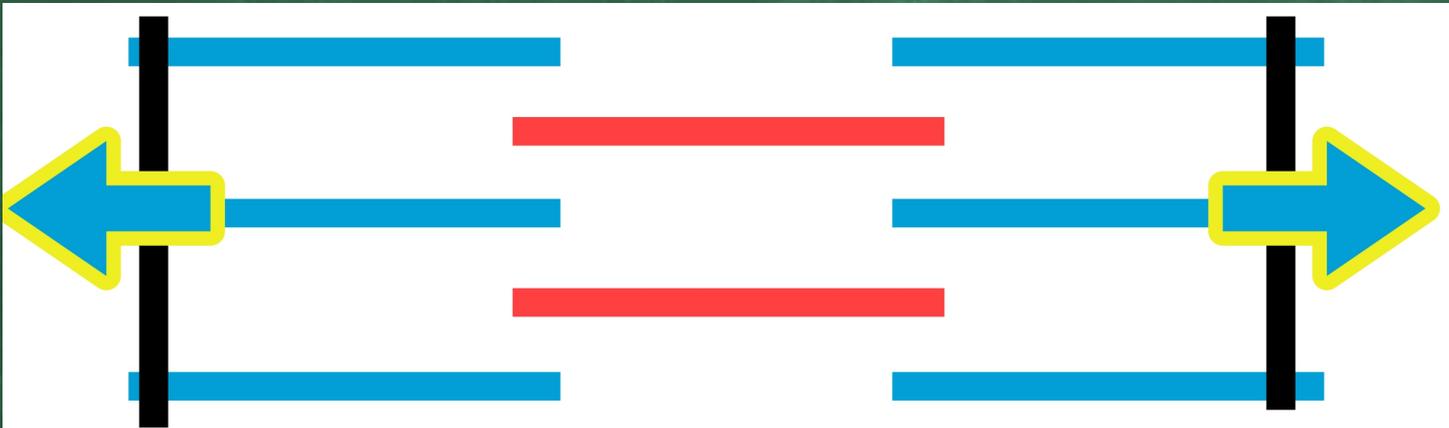
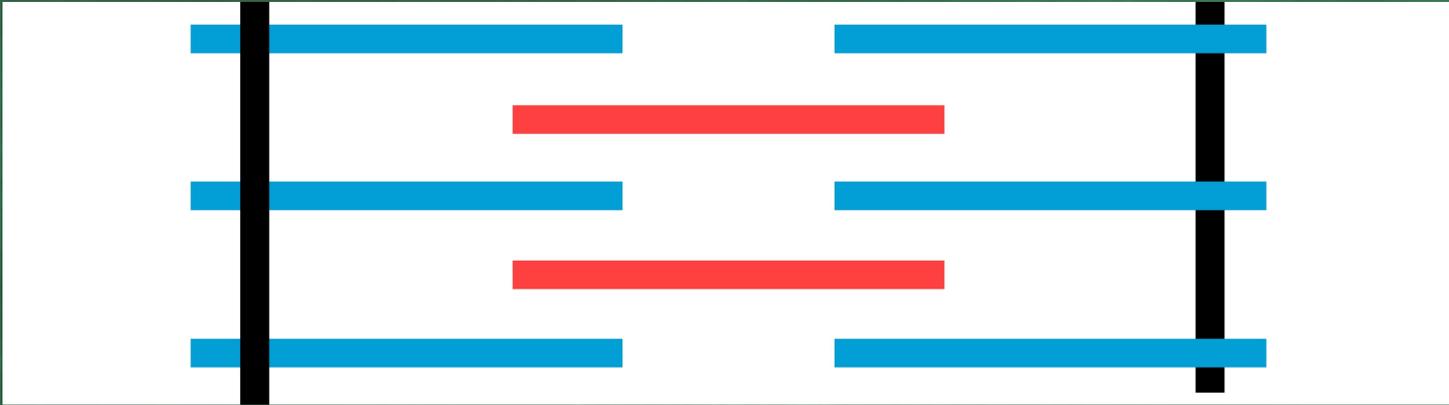
筋肉の特徴



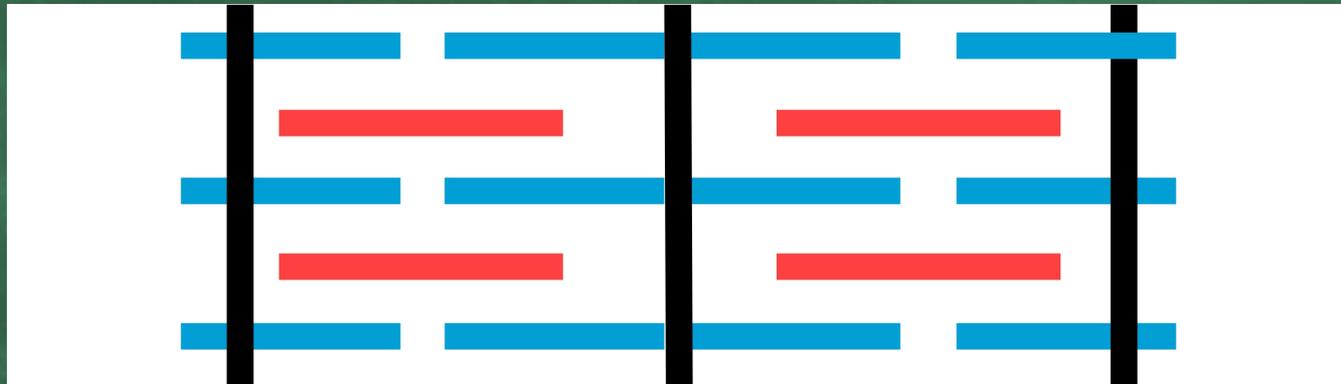
筋肉が縮むとき



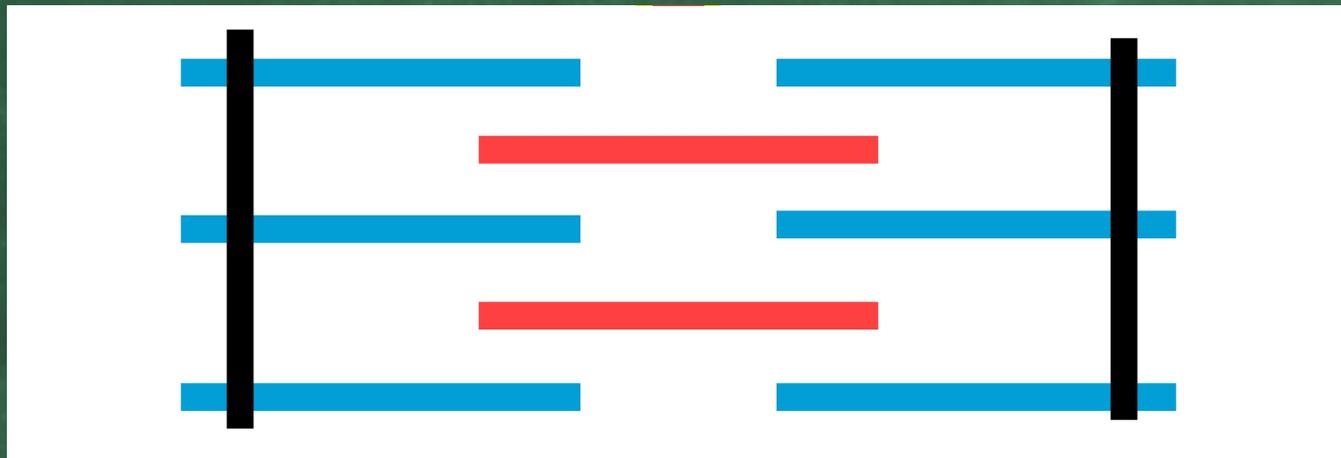
筋肉が伸びるとき



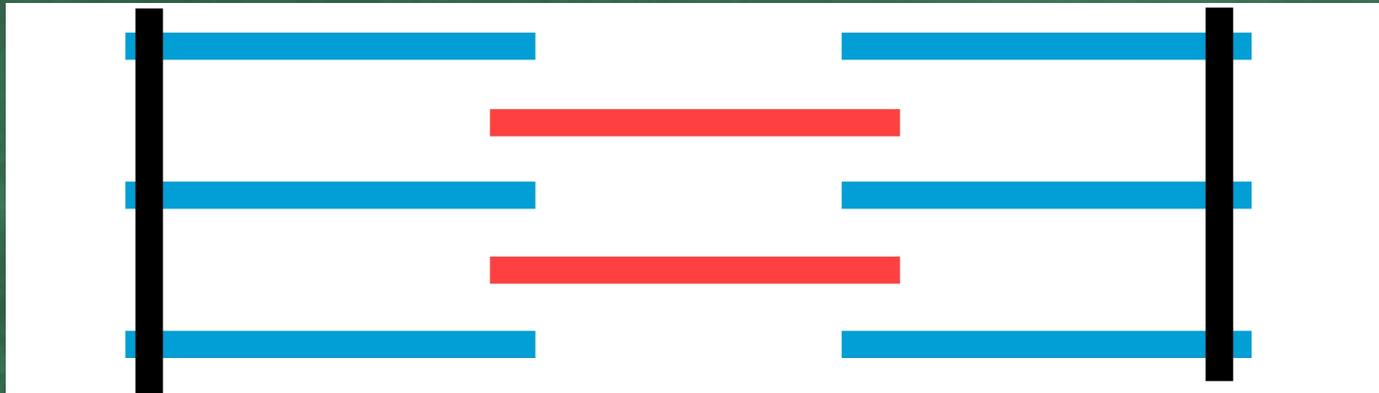
筋肉が縮む時間が長いと...



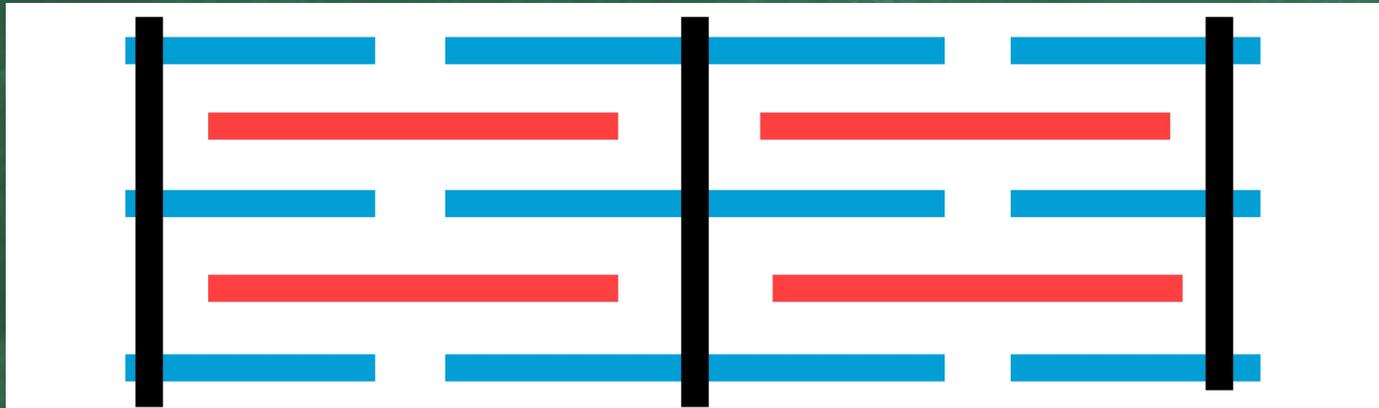
2つあったものが**1つ**になる！



筋肉が伸びる時間が長いと...



1つのものが**2つ**になる！

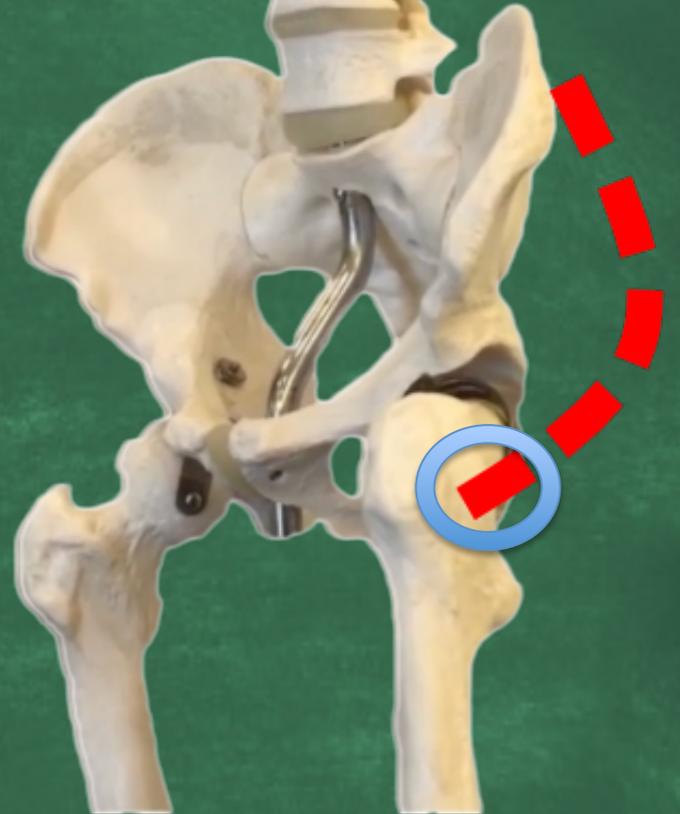


お尻がたるむとき

正常



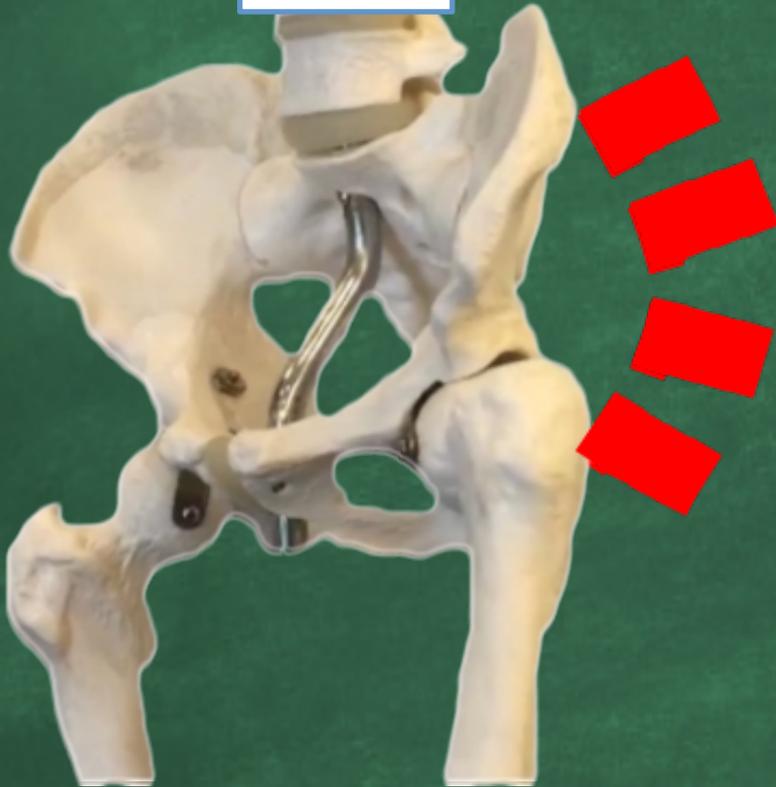
内股



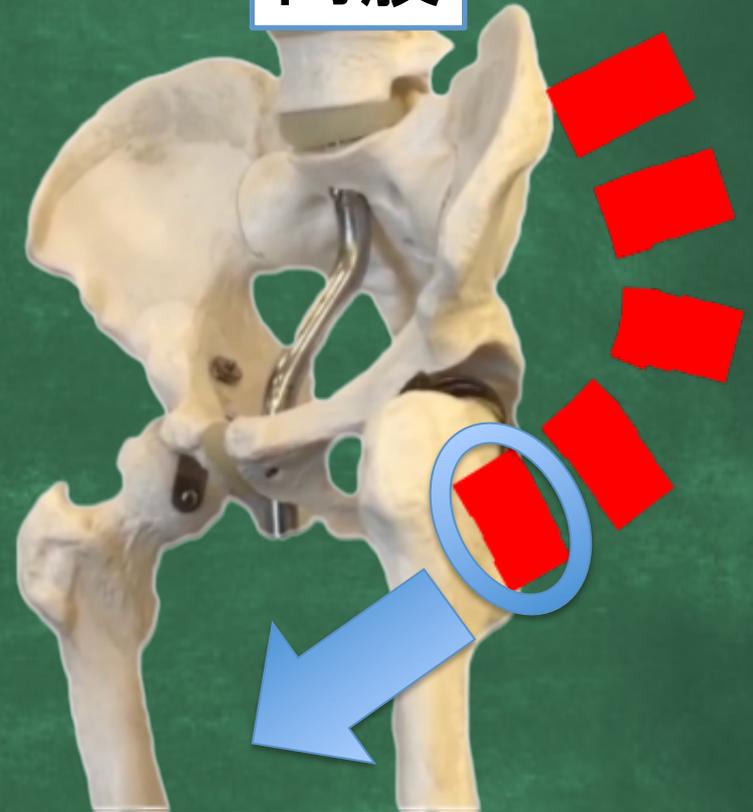
筋肉の数が多く長くなっている

エクササイズすると...

正常



内股



たるむ部分の筋肉も大きくなる！

たるみが目立つ

たるみを改善するポイント

- 骨盤を整える。
- 股関節を正しい位置に整える。
- お尻の表面を鍛える。
- 立ち方で正しい状態をキープし、筋肉の長さを整える。