

下半身の簡単トレーニング ～ヒップリフト編～

足関節のリハビリにも役立つ下半身の簡単なトレーニングです！

【ヒップリフト】



やり方

- ①脚を腰幅に開き、つま先をあげます
- ②膝から頭までが一直線になるようにお尻をあげます
- ③お尻を下げます

※②、③を10回繰り返します

効果

- ・太もも裏、お尻の筋力アップ
- ・荷重練習、足関節の安定
- ・片脚立位の筋肉の筋力アップ

【片脚ヒップリフト】



やり方

- ①片脚の膝を伸ばし、あげます
(反対側のつま先をあげます)
- ②膝から頭までが一直線になるようにお尻をあげます
- ③お尻を下げます

※②、③を10回繰り返します

効果

- ・太もも裏、お尻の筋力アップ
- ・片脚立位の筋肉の筋力アップ
- ・荷重練習
- ・足関節の安定

