

# お尻・太もも裏のトレーニング

お尻や太もも裏の筋肉を鍛えるためのマシントレーニングや  
自重で出来るセルフトレーニングをご紹介します！

## プルスルー



### 使い方

- ①アームを下に向けて、ロープを取り付ける
- ②ケーブルを股下に通してロープを握る
- ③肩幅くらいで立ち、膝を緩め上半身を前に倒す
- ④グリップを持ったまま起き上がり、元に戻る
- ⑤10～15回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①太もも（ハムストリングス）
- ②お尻（大殿筋）

## フロッグパンプス



### 手順

- ①仰向けに寝転がる
- ②両足裏を合わせて、身体の方に引く
- ③おへそを覗き込むようにお腹に力を入れる
- ④足の側面で地面を押し、腰を持ち上げる
- ⑤お尻の筋肉を最大限締めて、ゆっくりと元に戻る
- ⑥10～20回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①お尻（大殿筋）
- ②お尻（中殿筋）
- ③お尻（小殿筋）