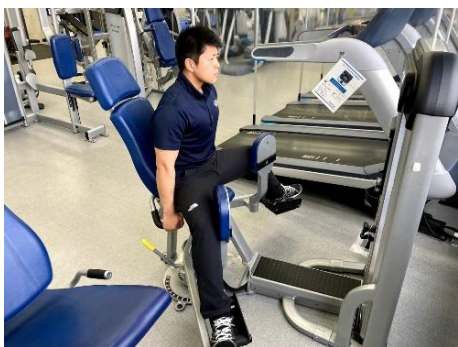


太もも内側のトレーニング

太ももの内側の筋肉を鍛えるためのマシントレーニングや自体重で出来るセルフトレーニングをご紹介します！

ヒップアダクション



使い方

- ①パッドを内側に向けて、脚を外側に置く
- ②下のレバーを引いて、脚をできるだけ開く
- ③脚を内側に閉じて、1秒ほど止める
- ④ゆっくりと元に戻る
- 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（内転筋群）

ラテラルスクワット



手順

- ①両脚を大きく広げ、両腕を前に伸ばす
- ②どちらかの足に体重を移動させる
- ③股関節と膝を曲げ、太ももを床と平行にする
- ④お尻と内ももを意識して、ゆっくりと元に戻る
- ⑤左右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）
- ④太もも（内転筋群）

SAPPORO DOJO
TRAINING
ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～