

# お尻のトレーニング

お尻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！

## ヒップアブダクション



### 使い方

- ①ピンで重さを調節しダイヤルで角度を調節する
- ②パッドを内向きにし、両脚を間に入れる
- ③足をできる限り外側に開く
- ④開ききったところで動きを止めて、ゆっくりと元に戻す
- ⑤10～15回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①お尻（中殿筋）
- ②お尻（小殿筋）



## サイドバランス/レッグリフト



### 手順

- ①膝立ちになる
- ②上半身をどちらかに倒し、肩の真下に手を置く
- ③手と膝で身体を支え、上側の手は腰に添える
- ④脚を真っすぐ伸ばし、水平になるまで脚を上げる
- ⑤開ききったら、ゆっくりと戻す
- ⑥10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お腹（腹斜筋群）



～運動・スポーツ応援プロジェクト～