



# お尻 をとにかく鍛える編

刺激が足りない方

## ヒップリフト

- 1 膝が90度になる様に立てる。
- 2 肩から膝までが斜め方向に真っすぐになるまでお尻を上げる。



片脚でやってみましょう！  
足先と肩を引っ張り合うイメージです！

8秒  
10回  
3セット

## キックバック

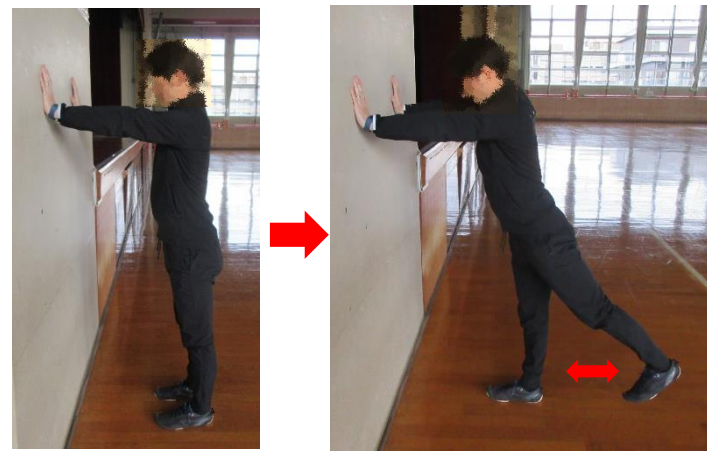
- 1 四つん這いになります。
- 2 膝を外側に持ち上げます。膝がお尻と同じくらいの高さになるのが目安です。



左右  
10回  
3セット

## ヒップスライド

- 1 壁側を向いた状態で真っすぐ立ちます。
- 2 つま先を正面に向けたままゆっくりと脚を後ろに引く。



部位を変える！



真横に脚を上げて  
中殿筋を鍛えましょう！

左右  
10回  
3セット



※両メニューともつま先と膝は真正面に向け続け骨盤を固定させましょう。可動域が狭くなりますが、その分負荷が逃げにくくなります！

お尻のトレーニングはゆっくり行う方が効果が高くなります。じわ〜っと筋肉が収縮するのを感じながら行っていきましょう！