

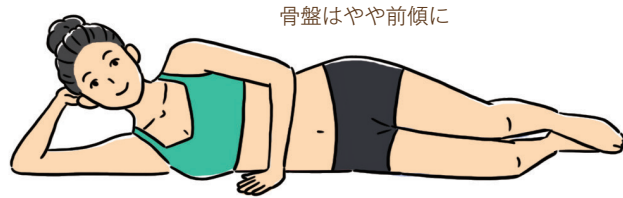
衰えがちな筋肉を使い
引き締まったヒップに

キュッと引き締まり、丸みのあるヒップを作るには、大臀筋や中臀筋を鍛えることに加え、股関節を柔軟にすることも大切。股関節をほぐして可動域が広がると、歩く時に自然とお尻の筋肉が使われるようになりヒップアップにつながります。日常の動作ではあまり使われない部分なので意識してトレーニングやストレッチを取り入れましょう。

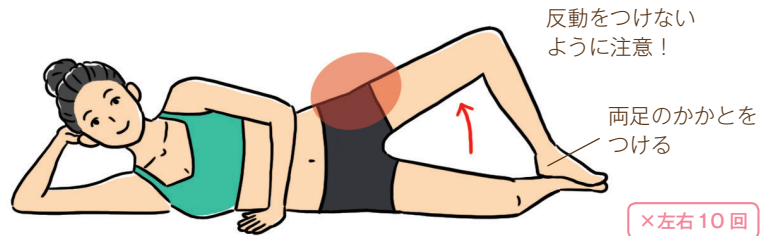
股関節エクササイズ

中臀筋 大臀筋

中臀筋を鍛えるとともに、大臀筋を刺激してヒップアップに。

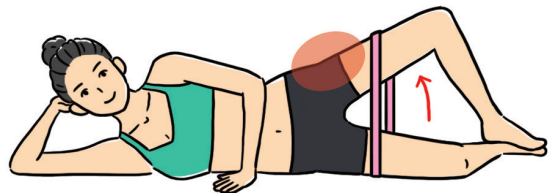


- 1 横向きに寝て、ひざをくの字に曲げます。ひじで頭を支え、もう片方の手は体の前に軽く置きます。



- 2 上にある脚のひざを上に向けるように立てます。お尻の筋肉を使い、股関節を動かすようなイメージで、ゆっくり引き上げましょう。10回繰り返したら、反対側も同様に行います。

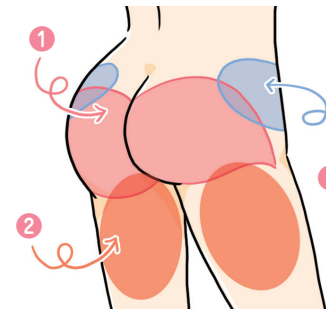
チャレンジバージョン



慣れてきたらひざの上にミニバンドをつけると負荷がかかり、効果アップ。

① 大臀筋

お尻全体を包み込んでいる筋肉。お尻の垂れは大臀筋の衰えが原因のため、ここを鍛えることでキュッと引き締まった丸みのあるお尻を作ることができます。とても大きな筋肉なのでトレーニングによって代謝アップにもつながります。



② ハムストリングス

太ももの裏にある筋肉で、ここが硬くなると骨盤が後ろに引っ張られ、お尻が垂れてしまいます。そのため、ハムストリングスをストレッチで柔らかくするとヒップアップに。

③ 中臀筋

お尻の上部にあるのが中臀筋。普段の生活ではあまり使われないため、トレーニングすることでつながっている下の筋肉も引き上げられてヒップアップに。