

運動 だより

2020.11

11月14日は
世界糖尿病デー



かけがえのない
命を守ろう

お尻を引き締める ヒップリフト

負荷レベル

☆☆☆

寝る前に3～5回ずつ

ターゲット筋肉

①大腿四頭筋

②上腕三頭筋

お尻の筋肉にピンポイントで負荷をかける。
集中的にヒップアップを目指す人におすすめの
自重トレーニング。
お尻のリフトアップはもちろん体幹も同時に強化できます。
見た目年齢でも差のつく、 だらしないお尻のたるみ。
この筋トレで美尻と若々しさを取り戻しましょう。

ポイント

*食後の60～120分位の間に運動
をする事で、運動後も10時間ぐ
らい、ブドウ糖の取り込みが続
きます。

注意！

腰が上がっていない

腰がしっかり上がっていないとお
尻に負担がかからないので、ヒッ
プアップ効果は少ない。

Level Down

2の姿勢が辛い人は・・・

2の姿勢のキープが辛い人は、踵の位置をできるだけ
お尻に近づけると負担を減らすことができます。
また、太ももに力を入れる感覚がつかめない人は、クッ
ションをひざに挟んで行うといいでしょう。



1 あお向けになり、
ひざの下にかかとがくるように
両ひざを立てる。腕は体の真横に伸ばす。

鼻から3秒
かけて吸う

息を止めな
い！！

2 ヘソを天井に近づけるような
イメージで、お腹から
引き上げて、お尻を持ち上げる。

大殿筋

上腕三頭筋

口から8秒
かけて吐く！！

3 左脚をまっすぐ伸ばし、伸ばし切ったら**3秒**静止してゆっくり2に戻る。
右脚も同様に行う。

できそうなら

3秒キープ