

ホームトレーニング ヒップアップ

- その日の体調に合わせて行いましょう。
- 呼吸は止めないように気をつけましょう。
- トレーニング前後にストレッチ等の準備体操を行いましょう。
- 10～15回を3セット程度行いましょう。

① ワイドスクワット



- ①足の幅は、肩幅より広め。
- ②膝が前に出ないようにお尻を引いて。
- ③膝とつま先の向きを揃えて。

② クラムシェル



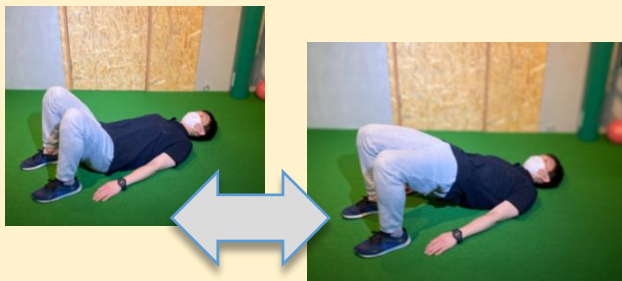
- ①横向きに寝て
- ②膝を90°くらいに。
- ③上の足をパカッと開いて。

③ バックキック



- ①四つん這いになる。
- ②片方の足を伸ばして
- ③上に挙げる。

④ ヒップリフト



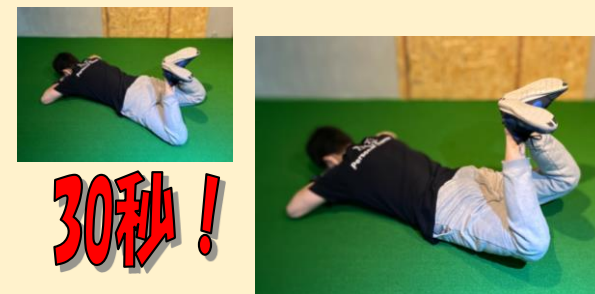
- ①仰向け。足は腰幅。
- ②腰を反らずにお尻を上げて。
- ③お尻に力を入れて。

⑤ アブダクション



- ①横向き。
- ②上の足を上げる。

⑥ スカイダイバー



- ①うつ伏せになる。
- ②膝を曲げてかかと同士をくっつけて。
- ③太ももを床から浮かせてSTOP!