



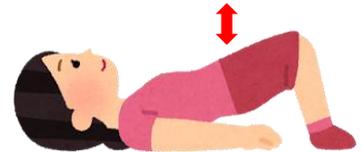
お腹が・・・、おしりが・・・、緊急事態宣言!!!
「皆さん、**自粛**太りしていませんか??」



自粛生活でたるんでしまったその身体、こっそり引き締めちゃおー♪【**おしい編**】

『ヒップリフト』

ヒップリフトとは、仰向けに寝て膝を立てた状態からお尻を上下に動かす運動のこと。
お尻ダイデンキン（大臀筋や中殿筋）・太ももチュウデンキン（大腿四頭筋や内転筋群）の筋力を鍛えられるだけでなく、
体幹部のシェイプアップ効果も期待できます！



【やってみよう！】

- ①仰向けに寝て膝(90度)を立てます（手は楽な位置におく）
- ②お尻をグッと締めながら3秒かけて持ち上げます（腕や肩周りで押し上げない）
* お腹と膝が一直線になるところまで
- ③上がり切ったら上体をキープ（呼吸は止めないように注意）
- ④3秒かけてゆっくりとお尻を下します



★1日の目安：10～15回×2セット（慣れてきたら3セット）

×膝が90度より大きく開く → お尻よりも太ももを使ってしまう…

注意！

×身体が一直線になっていない → 下がっている：お尻の力が抜けている
上げすぎ：上半身で腰を押し上げ支えすぎている
★上半身はリラックスしましょう！

×反動をつけたり、上下動作を素早くやらない

※大森スポーツセンターHPにて、最新のニュースレターやトレーニング動画を掲載中！！
ぜひ、ご覧ください。