

# ヒップリフト

～日常生活やトレーニングをよりよいものにするために！～

今回は、お尻周りのエクササイズである『ヒップリフト』をご紹介します。  
普段の生活やスポーツの中で前方や横方向の動きの質を高めやすくなります。

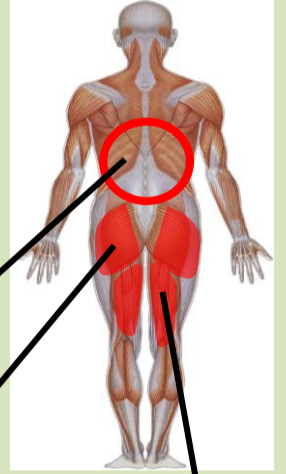
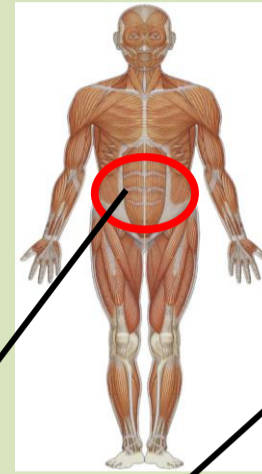
## ヒップリフトの効果

- ・お尻周りを引き締める。
- ・体幹(ここでは肩から膝まで)が安定する事によりトレーニングの効果を高める。
- ・基礎体力を高める。
- ・腰痛予防に効果がある。

## 鍛えられる筋肉

(前面)

(後面)



腹筋群 背筋群 大殿筋 ハムストリングス

主に意識する筋群:大殿筋、ハムストリングス

## ヒップリフトのやり方

・呼吸はご自身のペースで行いましょう!

〈基礎〉

①



- ・仰向けになり、肩幅くらいに足を広げ両膝を曲げます。
- ・床に対し、膝をやや垂直にします。(お尻の筋肉をよく使う事ができます。)
- ・両肘を曲げ二の腕で床を押します。(胸がはりやすくなり、お腹や背中にも力を入れやすくなります。)

②



- ・二の腕で床を押しながら、骨盤をおへそにむけるようにしてお尻を引き上げます。
- 注)この時、腰が浮かないようにして下さい。

③



- ・お尻、腰をゆっくりと浮かせ、姿勢を保ちましょう!
- ・30秒から1分保てるようにしましょう。
- 注)お尻が落ちやすいので意識し行って下さい。

〈基礎〉ができたなら!

〈応用〉



- ・基礎③の動作から片足を浮かせ、直角にし姿勢を保ちましょう!
- ・左右30秒から1分保てるようにしましょう。
- 注)骨盤が左右に傾きやすいので意識し行って下さい。

ヒップリフトは、多くの効果が期待できる種目なのでウォームアップやご自身のトレーニングとして取り入れてはいかがでしょうか?

※YouTubeの『うーくんSPORTSチャンネル』内の「お尻のエクササイズ」ヒップリフト”より動作の応用、効果や注意点について動画をご視聴いただけます。(右のQRコードをご利用下さい)



