Glute Workout for Advanced

ヒップアップメニュー(上級編)

UNDEUX SUPERBODY

！注意事項！

トレーニング中のケガや体調不良は自己責任となります。
安全に十分ご注意のうえご利用ください。

Quadriceps Stretch

UNDEUX SUPERBODY

-前もものストレッチ

ストレッチ目安	30~40秒ほど

POINT

・下の脚は股関節・膝を90度に曲げる

・上の脚は膝を曲げてかかとをお尻に近づける

・上の足を後ろに引いて太もも前を伸ばす

・腰を反らさないように注意する

NG例

・股関節が曲がったままだと、前ももの筋肉が硬く柔軟性が低下している状態

・反り腰になりやすい姿勢になっている

Glute Stretch

UNDEUX SUPERBODY

-お尻の筋肉のストレッチ

ストレッチ目安	30~40秒ほど

STEP
01

STEP
02

POINT

・片足を反対の膝に乗せ、すねを床と平行にする

・背筋を伸ばしたまま上体を前に倒す

・お尻の筋肉（大臀筋）の伸びを感じる

NG例

・お尻の筋肉が硬くなり、動きが悪くなっている

・長時間の座位で血流が滞っている

・広背筋との連動が悪く、腰に負担がかかっている

Hamstring and Calf Stretch

UNDEUX SUPERBODY

-もも裏＆ふくらはぎのストレッチ

ストレッチ目安	30~40秒ほど

STEP
01

STEP
02

POINT

・片膝をつき、お尻を高く上げる

・お尻を後ろにスライドさせる

・前脚のもも裏と後脚のふくらはぎを伸ばす

・後脚のかかとを床に近づけると効果アップ

NG例

・後ろ脚の膝が曲がっている

・かかとが浮いてストレッチが弱くなっている

・無理に伸ばして痛みを感じている

CLAMSHELL クラムシェル

UNDEUX SUPERBODY

- お尻のインナーマッスルを効率よく鍛えるトレーニング

回数目安	10回×3セット ▸慣れてきた方は 10〜15回 × 3セット を目安

STEP 01

STEP 02

STEP 03

STEP 04

POINT

・動作はゆっくりと確実に行う

・骨盤は固定しておく

・可能な限り膝を開く

・力み過ぎて肩がすくんだり腰が反らない様に注意

NG例

・膝を開く際に骨盤まで一緒に動いている

・骨盤が固定されず、刺激が逃げている

・力みすぎて腰が反っている

Bulgarian Split Squat ブルガリアンスクワット

UNDEUX SUPERBODY

- お尻、モモ裏を鍛えるトレーニング

回数目安	10回×3セット ▸慣れてきた方は 10〜15回 × 3セットを目安

STEP 01

STEP 02

STEP 03

POINT

・股関節から曲げてお尻を後ろに引く

・膝が前に出すぎないようにする

・足裏全体で床を踏む

・背中・腰を丸めない

・爪先と膝を同じ方向に向ける（内外にぶれないように）

NG例

・膝が前に出すぎて動作している

・太ももを後ろに引けず、股関節が使えていない

・膝に過度な負担がかかっている

Hip Thrust ヒップスラスト

- お尻の筋肉を鍛えるトレーニング

UNDEUX SUPERBODY

回数目安	10回×3セット ▸慣れてきた方は 10〜15回 × 3セット を目安

STEP
01

STEP
02

POINT

・ベンチにもたれて足を肩幅に開く

・膝がかかとの真上にくる位置で足をセット

・バーベルを骨盤の上に置く

・かかとで床を押し、お尻を持ち上げる

・膝から肩まで一直線をキープ

NG例

・身体を持ち上げすぎて一直線を超えている

・腰を反らせて動作している

・腹筋の力が抜けている

Romanian Deadlift ルーマニアンデッドリフト

UNDEUX SUPERBODY

- 全身を鍛えるトレーニング

回数目安	10回×3セット ▸慣れてきた方は 10〜15回 × 3セット を目安

STEP 01

STEP 02

STEP 03

STEP 04

POINT

- 背中をまっすぐに保ち、胸を張る
- 反り腰や猫背にならないよう注意
- 爪先と膝を同じ方向に向ける
- 足裏全体でしっかり床を踏む
- 錘を脚に沿わせながら前傾する

NG例

- 腰を丸めたまま動作している
- お尻を引けず、骨盤の動きが使えていない
- 腰に過度な負担がかかっている