

GLUTE WORKOUT FOR BEGINNER

ヒップアップメニュー(初級編)

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

-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



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

STEP

02



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

UNDEUX SUPERBODY

CLAMSHELL クラムシェル

- 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

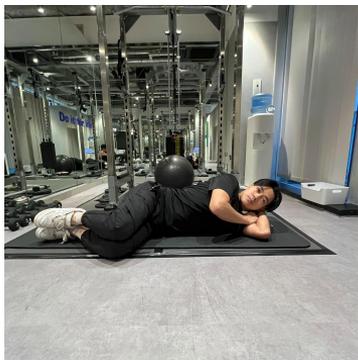
回数目安

10回×3セット

▶慣れてきた方は10~15回×3セットを目安

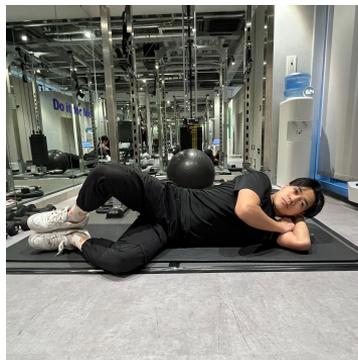
STEP

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

UNDEUX SUPERBODY

90/90 Hip Lift 90/90 ヒップリフト

- モモ裏のトレーニング及び背骨～骨盤のコントロール

UNDEUX SUPERBODY

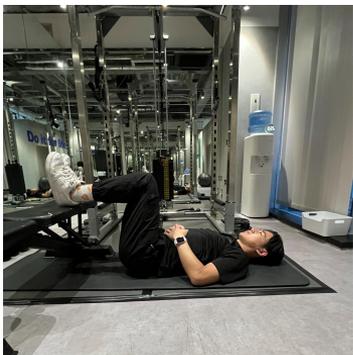
回数目安

10回×3セット

▶慣れてきた方は10～15回×3セットを目安

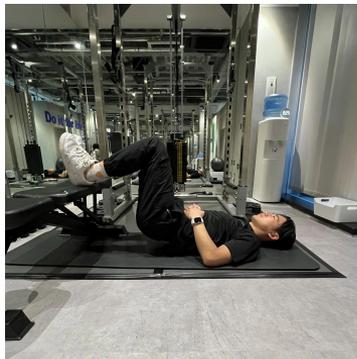
STEP

01



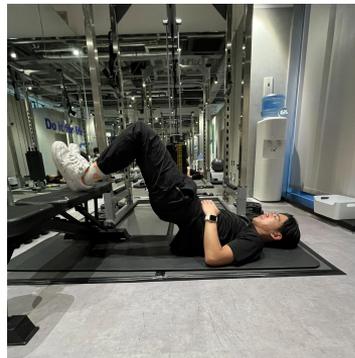
STEP

02



STEP

03



POINT

- ・背骨を一つずつ動かすイメージで行う
- ・お腹に力を入れ、反り腰にならないよう注意
- ・「骨盤→腰→背中」の順で上げ、逆の順で下ろす

NG例

- ・爪先や膝が外を向いている
- ・下半身の軸がぶれている



SQ スクワット

- 下半身だけでなく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



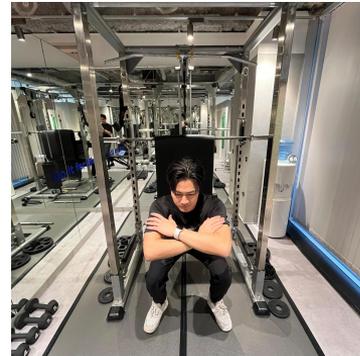
STEP

03



STEP

04



POINT

- ・お尻をしっかり後ろに引いてしゃがむ
- ・背中・腰を丸めない
- ・つま先と膝を同じ方向に向ける
- ・膝が内外にぶれないようにする
- ・足裏全体で床を踏み込む

NG例

- ・膝を内に入れる動作はケガの原因になる
→爪先と膝を同じ方向に向けるのが正しいフォーム
- ・クラムシェルで改善できる

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



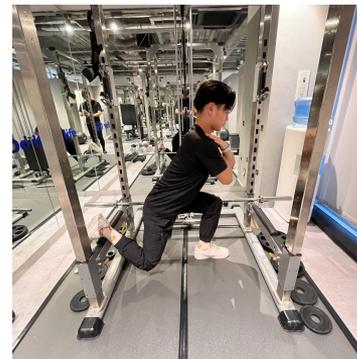
STEP

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

