Glute Workout for Intermediate

ヒップアップメニュー(中級編)

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

90/90 Hip Lift 90/90 ヒップリフト

UNDEUX SUPERBODY

- モモ裏のトレーニング及び背骨～骨盤のコントロール

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

UNDEUX SUPERBODY

- 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

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