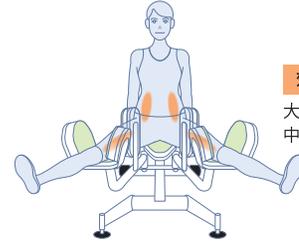




ヒップアダクション基本編

【期待できる効果】

- 腿・腰のインナーマッスルに効果的
- ヒップアップ、O脚矯正、尿漏れ防止に



効果のある部位

大腿筋膜張筋、内・外転筋群、中殿筋、小殿筋など

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



□を「イ」にして
しっかりと息を
吐き続ける

基本動作



1 膝が開かないように意識する。
動き出しに最大限の力を入
れ、舌を下歯ぐきの裏側に
強く押しつける。しっかり息
を吐き続ける。



2 膝に意識を集中させる。
力は初動の30%ぐらい。
舌を下歯ぐきの裏側に強く
押しつける。しっかり息を吐
き続ける。



3 ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。



5 ここまでで約15秒。



4 膝に意識を集中させる。
力は初動の30%ぐらい。
舌を下歯ぐきの裏側に強く
押しつける。しっかり息を吐
き続ける。

基本姿勢



できるだけ膝が逃げないよ
うにする。膝を内側に絞る
ような感じを意識する（膝
でパットをはさむ感じ）。



背中が背もたれにピッタリ
とつくように背筋を伸ばし
て、深めに座る。
アームは軽く握る感じで。



ヒップアクション応用編

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



【膝を内に絞って】

内側広筋（腿の外の裏側）を鍛えることで、転倒しにくくなる効果が期待できる



1
膝が開かないように意識する。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



2
膝に意識を集中させる。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



3
ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。



5
ここまでで約15秒。



4
膝に意識を集中させる。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。

【脚をワイパーのように動かして】

内転筋を鍛えることで、血圧を下げる効果が期待できる



1
足先を外側に開いておく。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



2
徐々に足先を内に向けていく。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



3
足先が八の字になるように。
ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。



5
ここまでで約15秒。



4
足先を徐々に開いていく。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。