

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『ヒップアップ』をお届けします。

ここではヒップアップについて、掘り下げてまいります。

「ヒップアップ」と聞いて、イメージするするのは美しいお尻だと思います。

お尻を鍛えることによって引き締まったお尻を手に入れることができます。これは男女問わず効果がでます。

女性の方がヒップアップに関心がありがちですが、男性も年齢や筋肉の衰えによって垂れ下がっていきます。

男性も女性もお尻を鍛え、引き締まったお尻を目指しましょう！！！！

まずは「ヒップ＝お尻」の筋肉について簡単に説明していきます。お尻の筋肉は、主に3つの筋肉になります。

1. 大殿筋

お尻の筋肉でもっとも大きいのが大殿筋になり、人体の中でもっとも大きい筋肉になります。おもに太ももを後ろに振る股関節伸展の主力筋として働きます。

2. 中殿筋

大殿筋の上部に位置していて、おもに太ももを外側に振る動きとなる股関節外転の主力筋として働きます。

3. 小殿筋

中殿筋の深層に位置し、中殿筋とほぼ同じように働きます。

片足立ちしたときには立ち足の股関節を骨盤に固定する役割があります。



※黄・大殿筋 ※緑・中殿筋 ※赤・小殿筋

お尻が垂れる原因！！

- ①体質・・・むくみがちで、特に下半身に水分がたまりやすい体質の方は、どうしてもヒップラインが崩れがちになってしまいます。
- ②生活習慣・・・座り方による骨盤の傾き。
つま先から歩くヒョコヒョコ歩きやかかとの高い靴などが原因。
- ③猫背・・・お尻の筋肉と連動してお尻の肉を支える背筋の筋力が低下してしまうことが原因。
- ④肥満・・・肥満もお尻が垂れてくる原因。

★ヒップアップに効果的なトレーニング★

●ヒップリフト



1. 床に仰向けになり、膝を45度ぐらいに曲げます
2. 手のひらを下にして、体の横に添える
3. お尻を締めて持ち上げ、太ももと体が一直線になったら一秒静止し、ゆっくりと下ろしていく
4. この動作を10回～15回行う

●ワイドスクワット



1. 両足を肩幅より広めにひらきます
2. 胸を張り背筋を伸ばす
3. 太ももが床に平行になるまで腰をおとす
4. 10回～15回行う

●ヒップアダクション



1. 床に横向きに寝ます
2. 上側の足をまっすぐのばしたまま上下する
3. 10回～20回行う
※右の画像のように負荷をかけながら行うやり方もあります



※セラバンドなどで負荷をかける

まとめ！！

皆さんも生活習慣を見直し、しっかりと筋肉トレーニングし、引き締まったお尻を目指しましょう！！

比較的ヒップアップのトレーニングは元氣館や自宅どちらでも行えます。上記3種類以外にもトレーニング方法はありますので興味がある方はスタッフへお尋ねください。また骨盤の歪みが気になる方は、

月曜日14:00～14:45 竹内 火曜日13:30～14:15 杉浦

のバランスボール教室で骨盤調整を試みてはいかがでしょうか？

次回は「ウエストシェイプ」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 横田