

*ヒップアップメニュー

お尻を引き締めて、後ろ姿美人になろう！

種目名	部位	回数	セット数	セット間の休憩
・レッグプレス 「プレートの上部に両脚を置く」	お尻 脚	15回	2~3セット	1分
・ヒップアダクター	内もも	15回	2~3セット	1分
・ヒップアブダクター	お尻	15回	2~3セット	1分
・アブドミナル	腹筋	15回	2~3セット	1分
・トorso・ローテーション	腹斜筋	15回	2~3セット	1分

15回動作を反復して、ややキツイと感じる重さで行う。

・有酸素運動

全身

20分以上

筋トレ後の有酸素運動でより効果的な脂肪燃焼を

・ストレッチ

全身

5~10分

ヒップアップメニュー

シーテッドレッグプレス/レッグプレス【プレート上部に両脚を置く】（お尻・脚



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・イスに深く腰を掛けて背中をつける。
- ・両脚は肩幅の広さでスタンスを取る。
- ・膝が伸びきらないように脚を伸ばす。
膝が伸びきってしまうとケガのリスクが増えてしまう為。
- ・お尻が上がらない程度に太ももを胸につけるようにする。

※膝が内側に入らないようにする。

※自分に適した重量でトレーニングする。

目安としては体重の1.25倍。女性は自分の体重より少し軽めの重量。

ヒップアップメニュー

ヒップアダクター（内もも）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・パッドを太もも内側に当てて座る。
- ・パッドを足が広がる最大まで広げておく。
- ・息を吐きながら両足を中央に合わせる。
- ・息を吸いながらゆっくり戻し広げます。

※この動作を繰り返す。

男性：21キログラム程度/女性：14キログラム程度以上の重さから始めてみましょう

ヒップアップメニュー

ヒップアブダクター（お尻）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・パッドを内側に向けて太ももの外側に当てる。
- ・息を吐きながら両足を大きく開く。
- ・息を吸いながらゆっくり戻す。
- ・この動作を繰り返すが、できる限り足を開き、可動域を最大にとる。

※可動域を最大に使わないと意味のない肉体労働になるので最大限まで足を開く。

男性：28キログラム程度/女性：21キログラム程度以上の重さから始めてみましょう

ヒップアップメニュー

アブドミナル（腹筋）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・シートの高さを調節して、バーを握った際に肘が90°程度に曲がるように調整す
- ・背中を丸めながら腹筋を収縮させる。上体を丸めて腹筋を潰すイメージ。
- ・背中を丸めた軌道に沿って、丸めた背中を伸ばす。
この際、体を伸ばしきって負荷が抜けないように注意。

ヒップアップメニュー

トーン・ローテーション（腹斜筋）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・背すじを伸ばし、猫背にならないように注意する。
- ・頭を動かしてキョロキョロすると上半身が動いてしまうことが多い為、トレーニング中は視線を一点に集中。
- ・動作中は腹斜筋以外の筋肉に力が入らないように意識する。
- ・スタートポジションに戻るときはウエイトが完全に下がりきる手前でストップす完全に下げてしまうと筋肉の力が緩んでしまう。