

ふじしま整形外科 × Navigate

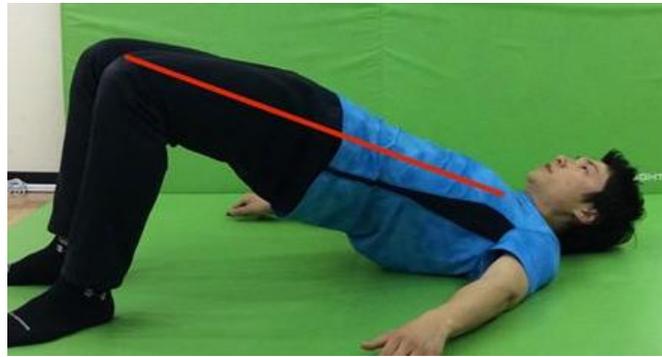
メディカルフィットネス通信 vol.16

—自宅できるセルフトレーニング—

○ おしりのヒップアップ運動 ○

< ヒップリフト / 効かせたい部位：お尻 >

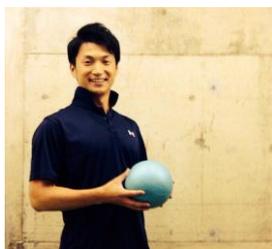
- ① 足はこぶし2つ分開き、手で床を押しながらお尻を上を持ち上げます
お腹と太ももの前が一直線になるまで2秒で上げて、ゆっくりと4秒かけて下します ×10回



- ② おしりを上持ち上げた状態から、さらに片足を上にあげていきます



レベルアップバージョン！
片足になることで、バランス
感覚も身につきます



メディカルフィットネス監修
Navigate 代表・運営統括
パーソナルトレーナー

早田 航 先生