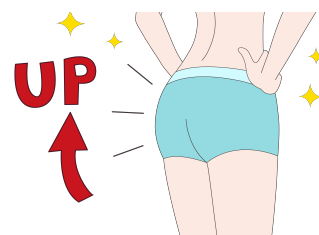


# あるく健康ニュース 11月号

## おしりの筋肉で腰が伸びる おしりを持ち上げるヒップリフト



皆さんこんにちは、今回はおしりの筋肉を鍛えるトレーニングをご紹介します。

まず自分のおしりを触ってみてください。もし平べったく潰れていたら要注意です。

おしりの筋肉は、正しい姿勢を支えるのに必要な筋肉です。特に前屈みになるような、腰が前方に曲がって前傾姿勢になっている状態から上半身を起こしてくる時に使われるのがおしりの筋肉です。



では、トレーニングのやり方をご紹介します。

まず仰向けに寝てください。

両手は手の平を床に付けます。

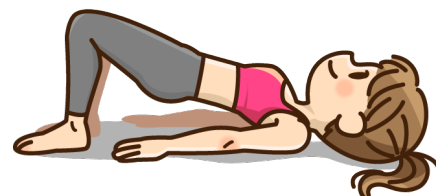
次に両方の膝を立てます。

そこから、息を吐きながらお尻を持ち上げます。

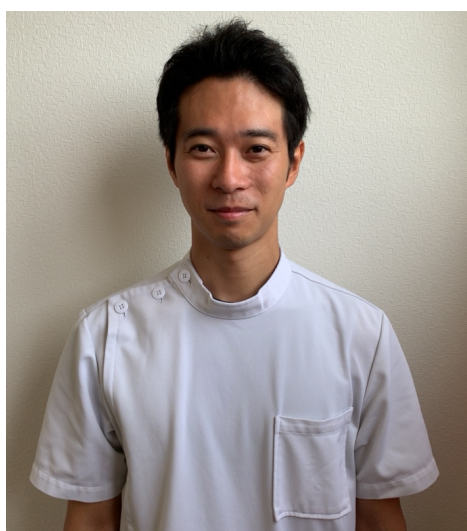
この時のポイントは、背中から腰、おしりから膝をなるべく一直線になる様に真っ直ぐに持ち上げてください。

この状態を3秒~5秒キープしてから、下ろします。

最初はこの動作を、10回ほど出来るように頑張ってください。



このトレーニングを行って行くとだんだんとおしりに厚みがつき、上半身を起こしやすくなってくると思います。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)