

自重トレーニング 11. 体幹を整えながら背筋を鍛えるヒップリフト



鍛えられる部位

- 広背筋
- 脊柱起立筋(背骨に沿って付いている筋肉)
- 大臀筋
- ハムストリングス

『ヒップリフト』の正しいやり方

1. 自然な状態で手を地面に置き仰向けに寝ます
2. 肩幅に足を広げます
3. 肩甲骨を支点に、太ももとお腹の筋肉を使い、肩から膝までが一直線になるように骨盤を浮かします

まずは 30 秒静止からスタートしましょう。目安は 30 秒 5 セット以上です。

『ヒップリフト』の効果を高めるコツ

- お尻をしっかりと上げてキープしましょう
- 姿勢が常に一直線になることを意識してください
- かかとは上げずに床につけるようにしましょう