



# 「重力に負けない！！

## 綺麗なフォームの美尻！！」...Part2

トレーニングは順調でしょうか？前回ご紹介したメニューをトレーニング室や自宅で実践していただけたら幸いです。「大臀筋」は見た目も大きく変わりますが、スポーツ競技でもとても重要な筋肉であり、パフォーマンス向上が期待できるので、ぜひ継続して鍛えて下さい！

さて、前回に引き続き今回も「お尻」のトレーニングをご紹介したいと思います。前回、「お尻」の筋肉は大きく3つに分けられるとご紹介しましたが、今回はそのうちの「中臀筋」のトレーニングをご紹介します！

トレーニング中は使っている筋肉を意識しましょう！今回は「お尻」の腰に近い部位です！

### 初級編

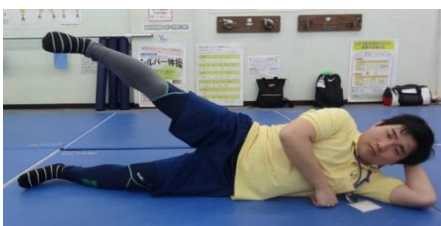
①どちらかの肩を下にして横になります。腕は頭の下に入れます。



②上にある脚をまっすぐ伸ばしできるだけ高く上げていきます。



③足を高く上げた状態でつま先を少しだけ内側(地面の方向)に向けます。このまま40秒間キープします。



### 上級編

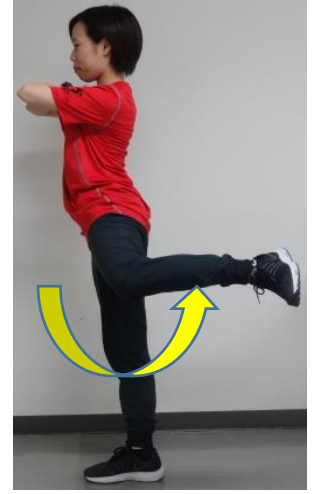
①足を揃えて立った状態で胸の前で腕を組みます。次にお腹をへこませて力を入れます。呼吸は常に続けます。



②片方の脚を曲げできるだけ高く上げます。このとき、上半身が前後にブレないように地面に垂直になることを意識します。



③高く上げた脚をゆっくりと外にできる限り開きます。その後、「脛(すね)」が地面と平行になるまで「踵(かかと)」を引き上げます。このとき、膝の位置は②で上げた位置から下げない、つま先は真横を向くことを意識します。これを40秒間キープします。



もう少し頑張れそうな人は一番高く上げた状態からさらにほんの少しだけ小刻みに高く上げてみてください。このとき③の位置より低く下げたはいけません。

「中臀筋」は「綺麗なフォーム」を作るために重要な部位です。まんなる「お尻」を目指すなら鍛えるべき部位です。横へのボリュームを出すとともに、「重力に負けないお尻」をつくる効果があります。