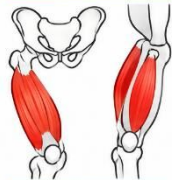


ランジ

1. ランジ



主に下半身（大腿・臀部）



体幹に
力を入れて

おへそは
正面

膝とつま先は同じ方向

背筋を
伸ばす

からだを
捻じらない

自分の筋力に合わせて
歩幅や腰の落とし方を決める

主動筋：大腿四頭筋・大臀筋
期待できる効果：
・ヒップアップ・代謝向上
・体幹（コア）の安定性
・バランス力

ワイドスクワット

2. ワイドスクワット



主に下半身（内もも・お尻）



背筋を
伸ばす

体幹に
力を入れて

膝とつま先は同じ方向

主動筋：大腿四頭筋・大臀筋・内転筋
期待できる効果：
・代謝アップ・ヒップアップ・O脚予防
・内もも引き締め・立ち上がりや階段
などの日常生活動作が容易になる

ヒップリフト

3. ヒップリフト



主に臀部（お尻）

膝が開かない
骨盤はニュートラル 閉じない
腰を反らせない



お尻を締める
踵で床を踏み込む

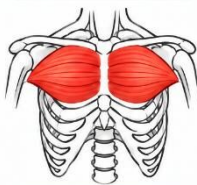
主動筋：大臀筋

期待できる効果：

- ・ヒップアップ・代謝向上
- ・体幹（コア）の安定性
- ・バランス力

プッシュアップ

4. プッシュアップ



主に上半身（胸・上腕）

フィニッシュ時は
姿勢をキープしたまま
プッシュ



腰を
反らせない

脇を少し閉める
頭から足まで一直線

主動筋：大胸筋

期待できる効果：

- ・胸板の厚みアップ・バストアップ
- ・全身のお引き締め・二の腕引き締め
- ・歩行の安定や体幹の強化

アブダクション

5. アブダクション



主に股関節（中臀筋）



反動を
使わない

体幹が
捻じれない

ゆっくり
降ろす

つま先は正面

主動筋：中臀筋、小臀筋

期待できる効果：

- ・ヒップアップ・美尻効果
- ・下半身の引き締め
- ・歩行の安定

クラムシェル

6. クラムシェル



主に股関節（中臀筋・外臀筋）



体幹が
捻じれない

降ろすときも
意識して筋肉を使用

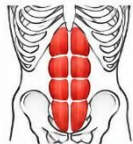
主動筋：中臀筋・深層外旋六筋

期待できる効果：

- ・ヒップアップ・お尻の丸みづくり
- ・腰痛予防・膝痛予防
- ・骨盤と股関節の安定性

バイシクルクランチ

7. バイシクルクランチ



主に体幹（腹直筋）

頸椎ではなく
脊柱全体を屈曲させる
イメージで

呼吸を止めない

テンポよく



反動を使わない

主動筋：腹直筋、腹斜筋
、腹横筋、腸腰筋

期待できる効果：

- ・ウエストの引き締め
- ・体幹（コア）の安定性

プランク

8. サイドプランク



主に体幹（腹斜筋）

呼吸を止めない

視線は斜め前

腰を反らせない



一直線をキープ

主動筋：体幹の筋群

期待できる効果：

- ・お腹まわりの引き締め
- ・姿勢改善・体幹強化
- ・代謝の向上