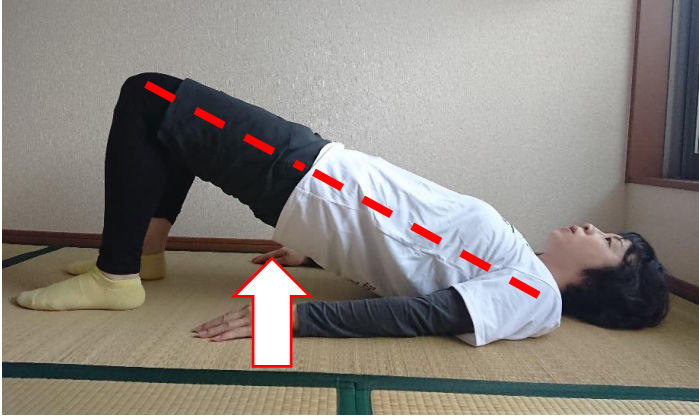


# 毎日★自宅ジム

～姿勢改善、体型維持～

## 筋力トレーニング \*ヒップリフト\*



### 【効いている！身体の部位】

背中・腰・お尻・ももうらの筋力強化

### 【運動のやり方】

- ①ひざを90度位に曲げ、足幅はげんこつ1~2つ分くらい開ける
- ②かかとで床を押してお尻を持ち上げ、ひざから肩までのラインが一直線になったところで止める

### POINT

足の付け根の延長線上にひざがあるようにし、ひざが開かないように、お尻を持ち上げる

### 【注意点】

- ・首が痛い方は、お尻の位置は低めでもよいそれでも痛い場合は中止する

### 【運動の目安】

- ・お尻を持ち上げて2~3秒止めるのを10回行う  
上記に慣れたら、10回を2~3セット行う

健康づくり人材バンク  
健康運動指導士  
瀬戸口 恵子



みなさん、自分の背中シルエットを意識していますか？

自分の後ろ姿はすぐに見えないのでわかりづらいですね。

座る・テレビを観る・パソコン、スマホやタブレットを使用する時間が長い・日常生活で動く機会や、軽く息が上がるような動作が少ない等、後ろ姿はかっこ悪くなりやすい！言うところの猫背の状態です。それは腹筋や背筋の筋力が低下した証拠で、放っておくと見た目が悪いだけでなく、ぎっくり腰や肩こり、股関節やひざ痛になってしまうかもしれません。

そこで、たたみ一畳分のスペースがあればできる、ヒップリフトをご紹介します。動きはシンプルですが、体の後ろ側の筋肉を一気に使うことができるお得なエクササイズです。POINT を意識して動くことで、効果的かつ安全に行えますので、ぜひお試しを。日頃意識しづらい後ろ側の筋肉を使い、シルエットを素敵にしましょう！

### 武蔵野市民の皆様へ 【通信制】日本縦断 KKC のご案内です！

ウォーキングは健康づくりに効果的です。日本縦断 KKC（健康健脚チャレンジャー）は毎日の歩数を記録して、武蔵野市友好都市を地図で巡ります。運動を始めてみたいと思っている方、普段の活動量を知りたい方、運動のアドバイスが欲しい方、コース踏破して友好都市のお米を食してみたい方、3カ月間歩数の記録をしてみませんか？申込は下記へ！

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793