

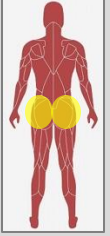
# ヒップ・アブダクション

足を外側に開く動作で、中殿筋・小殿筋といったお尻の筋肉を鍛えます。鍛えることでヒップアップ効果や股関節動作や歩行バランスの向上が期待できます。膝パッドと2つの足置きで足を安定させ膝への負担を軽減させます。

使用するマシン



鍛える部位  
↓  
大筋筋 腹筋筋  
大殿筋



お尻全体を覆って表層に広く位置しているのが大殿筋。太ももの裏に付着しているハムストリングスを同時に鍛えることで脂肪燃焼の効果も期待できます。

## セッティング

1 シートに座ってレバーを掴み、膝の外側にパッドを当てる。

2 股関節の可動域をピンで調整。



## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 脚を外へ開くようにパッドを押す。できるだけ大きく開くこと。

2 脚を閉じて戻すときも、中殿筋への負荷に抜かずに、開閉を繰り返す。

NG



身体が前のめりなのはNG!!  
グリップを握り、しっかりと体をシートに固定する。



1 息を吐きながら1秒で開き、吸いながら2秒で閉じる。

2 負荷が抜けないように、足を閉じ切る手前で止めましょう。