

# ヒップ・アダクション

足を内側に閉じる動作で内転筋と呼ばれる太ももの内側を鍛えるヒップ・アダクション。筋肉を鍛えるだけでなく、骨盤調整効果も持つため、真っ直ぐに引き締まった美脚効果が期待できます。

使用するマシン



鍛える部位

内転筋群



人間の体には「内転筋」という名前のつく筋肉が複数存在しますが、最も知られているのが太ももの内側にある内転筋群（短内転筋、長内転筋、大内転筋）です。骨盤と太ももにある大腿骨とをつなぎ、主に太ももを内側に引きつける内転動作を担います。

## セッティング

1 シートに座ってレバーを掴み、膝の内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 脚を内側に閉じるようにパッドを押す。

2 脚を開いて戻すときも、内転筋群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秒で閉じ、吸いながら2秒で戻す。

2 負荷が抜けないように、足を開き切る手前で止めましょう。

ポイント