

グルート・ドライブ

使用するマシン



グルート・ドライブはヒップ・スラスト専用のマシンです。お尻周りの筋肉(大殿筋)を鍛えることでヒップアップ効果はもちろん、燃えやすい身体をつくります。背中を安全にしっかりとサポートする厚めのバック・パッドやシンプルな操作によって安心かつ簡単にトレーニングが行えます。

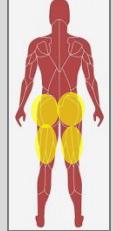
セッティング

1 足の幅を腰幅程度で、左右対称にプレートに置く。※つま先と膝は同じ向きに

2 ベルトが腰骨にくるようにセット。※ベルトが痛い場合は、ベルトと身体の間にタオルを挟むと良い。



鍛える部位
↓
ハムストリングス
大殿筋



お尻全体を覆って表層に広く位置している大殿筋と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。

トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 重りをセットし、準備ができたら、お尻を持ち上げ、ストッパーを外す。

2 お尻の筋肉を意識しながら、腰をしっかりと上げ、ゆっくりと下ろします。この動作を繰り返します。※※下し切る手前で止め、そこから上げること。

NG



つま先より膝が内側に入らないようにしましょう。



1 息を吐きながら1秒で押し、吸いながら2秒で戻す。

2 腰を反るではなくお尻を上げる意識をしましょう。