

ストレッチ&筋トレメリット

臀部

ヒップアップ

姿勢改善

大殿筋

お尻の中でも最も**大きな筋肉**。骨盤の後ろから太ももの横まで伸びている。上半身を支えるとともに、上半身と下半身の動きをつなぐ役割がある。立ったり歩いたりするときに、骨盤の前側にある腸腰筋と協力して大腿を後ろに引く働きをする。

中殿筋

中臀筋は、歩行中や片足立ちの時、**骨盤を支持**するために重要な役割を果たしています。歩行において言えば、立脚中期に股関節が屈曲0°付近、すなわち直立位まで伸展すると、中臀筋が主動作筋として作用します。

小殿筋

小臀筋は名の通りお尻の筋肉の中でも小さな筋肉で身体の深層にある**インナーマッスル**であるため、身体を力強く動かしたりダイナミックに動かしたりできないが、身体の重要な部アシストをし、中臀筋の働きが高まり、骨盤が揺れにくくなります。

お尻をトレーニングするメリット

①スタイルが良くなる

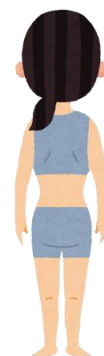
お尻の筋肉の中でも、特に大きい『**大殿筋**』を鍛えることでお尻が引き締まり、後ろから見たときに脚が長く見え、下半身のシルエットが美しくなります。

②足が疲れにくくなる

歩行時や階段を上るとき、股関節を動かすときに下半身を使いますが、お尻の筋肉を鍛えておくことで、足の筋肉の負担が軽減されて足が疲れにくくなります。

③代謝が良くなる

大殿筋は体の中でも大きな筋肉の一つであるため、筋肉量を増やすとエネルギー消費も大きくなります。また、上半身と下半身をつなぐ筋肉でもあるため、全身のエネルギー消費にも繋がります。



効率よくトレーニングするポイント

☆股関節をやわらかくする

お尻周りの筋肉をしっかりと使うためには、股関節をやわらかくして**可動域を広げる**ことがポイント。ストレッチなどで股関節をほぐしておくこと、お尻から股関節周りの筋肉を上手に使えるようになります。