

KEISERストレングス (マシントレーニング) スタンディングヒップ (股関節)

(男性10kg、女性8kgが目安)



踏み台の高さとパッドの位置を調節する。
鍛えたい方向になって踏み台に立ち、パッドに
足を引っ掛けて負荷を設定する。



パッドを押し出すように脚を上げる。
<ポイント> **背中が丸まらないように！**
脚を上げる時に息を吐きながら！

「姿勢改善」にオススメ！

股関節を上手く使うことで

「痛みの出にくいカラダづくり」にも役立ちます！



背中が丸まらないように注意
しましょう。脛の筋肉などで
代償してしまい、使いたい股
関節周りが使えないこともあ
ります。