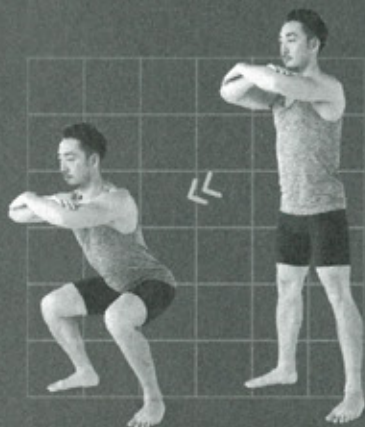


ヒップのカリスマ

倉品篤 トレーナー

Akitaoshi Kurashi

女性らしい美尻に導く 完璧なプランがここに!



鍛え方のポイント

スクワット

①足を肩幅に開いて立ち、腰がまるまらならないように重心を落としていく。太ももと床が平行になる位置まで。

②重心が前に傾かないよう、脚の付け根に体重を乗せるイメージで。20回×3セットを目安に行う。

「お尻を鍛えたいという女性が増えていますね。キュッと上がっているだけでなく、お尻のトップに適度なふくらみがあるのが美しいと思います」と倉品さん。

お尻の中でもっとも大きい筋肉の大臀筋、次に大きい中臀筋の筋肉を鍛える。さらに骨盤がゆがんでいる人は余分な脂肪がつくため、骨盤の位置を整えるストレッチもプラス。

「僕たちは、常にクライアントの体の動きを細かく分析し、本当に必要なトレーニングを見極めてメニューを作ります。だから、無駄がなく最短で効果を出せるのです」

お尻の中に隠れた大きな筋肉を
しっかり鍛えてまるみを出す。

DATA |

トータル・ワークアウト 六本木ヒルズ店

「しなやかでアクティブなカラダ」を手に入れることができるジム。東京都港区六本木6-4-1 六本木ヒルズメトロハット/ハリウッドプラザB2 ☎03・5414・1102 ⑧7:00~23:00 (土曜8:00~20:00、日・祝日9:00~18:00)