

ロータリーヒップ

使用上の注意

- ・ 大きい音をたてずにゆっくり戻してください。

トレーニング方法

〈重量の設定〉

- ・ 筋力向上の場合、3～7 回をギリギリ持ち上げられる重量
- ・ 筋肥大の場合、8～12 回をギリギリ持ち上げられる重量
- ・ 筋持久力向上の場合、13～20 回をギリギリ持ち上げられる重量

〈セット数〉

- ・ 3～5 セットを目安に行いましょう。

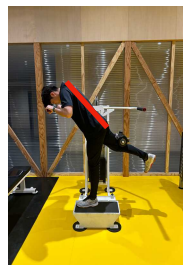
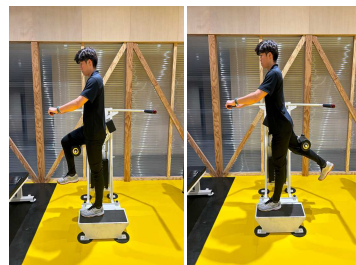
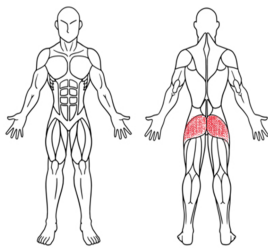
※インターバルは1～3 分ぐらいにセットすることをおすすめします。

〈パットの高さ〉

身長	番号
～155cm	1
～165cm	2
～175cm	4
～185cm	6
158cm～	8

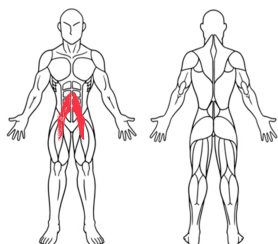
・ マルチヒップエクステンション

大臀筋



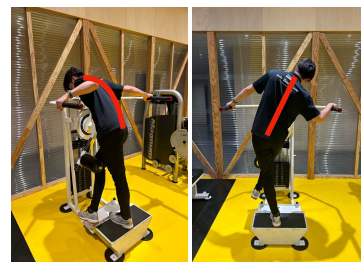
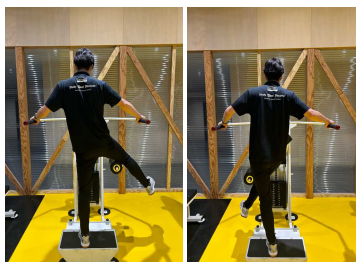
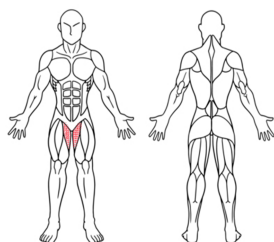
- ・ 上体が倒れたり、腰が反らないよう背筋を伸ばす

・マルチヒップフレクション
腸腰筋



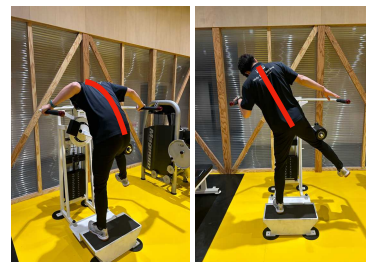
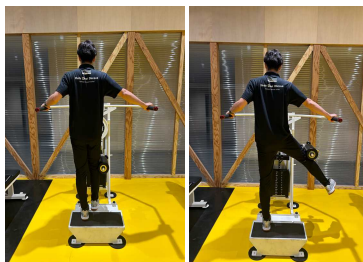
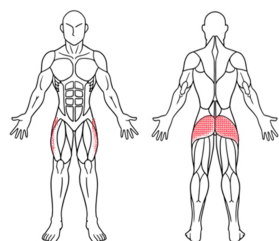
・上体が倒れたり、腰が反らないよう背筋を伸ばす

・マルチヒップアダクション
内転筋



・上体が前や横に倒れないよう背筋を伸ばす

・マルチヒップアブダクション
大臀筋・大腿筋膜張筋・外転筋



・上体が前や横に倒れないよう背筋を伸ばす