

ヒップアブダクション/アダクション 調整方法

監修：佐倉市民体育館
スポーツ事業部
吉永直茂



足の開きを調整することで、股関節の内側と外側の筋肉を鍛えることができ、歩行時などの姿勢改善につながります。安全性も高く、初心者の方にもおすすめです。



足のひらき調整

レバーを引いて調整します。



パッドの調整

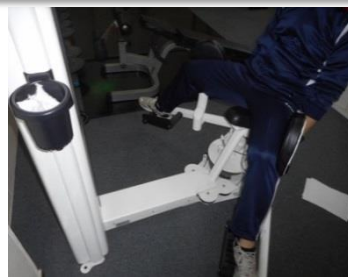
パッドを回して調整します。



プレート(重り)の調整

差さっているピンを抜き差しします。

ももの内側を鍛える：開く動作(ヒップアブダクション) 実施の注意点



- 1.シートに座りひざのパッドを黒い面が外側になるように調整します。
- 2.パッドの黒い面に膝がつくように座ります。
- 3.レバーを引き両足を閉じて、レバーを戻します。
- 4.レバーを戻したらゆっくりと開いたり、閉じたりを繰り返します。

ももの外側を鍛える：閉じる動作(ヒップアダクション) 実施の注意点



- 1.シートに座りひざのパッドを黒い面が内側になるように調整します。
- 2.パッドの黒い面に膝がつくように座ります。
- 3.レバーを引き足が開くところまで開き、レバーを戻します。
- 4.レバーを戻したらゆっくりと足を閉じたり、開いたりを繰り返します。

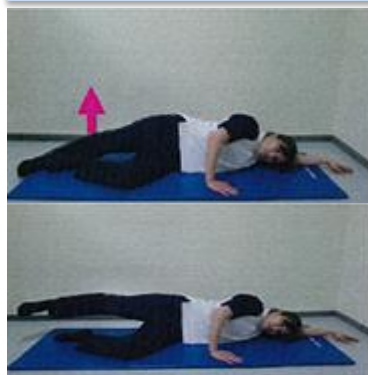
トレーニング時の注意点

- 1.プレートをおろす際もトレーニングです。ゆっくりと戻しましょう。
- 2.呼吸は力を入れる時に吐いて、戻す時の吸うように意識しましょう。
- 3.使っている筋肉を意識しましょう。

使用後は
マシンを
拭いてきれい
に使ってね



自宅で出来るトレーニング ももの内側と外側のトレーニング



ももの外側

- 1.横向きになり、下の脚は曲げ、上の脚を上体の延長線上に軽く伸ばしておく。上の手は胸に置き体を支えておく。
- 2.上の脚をゆっくり引き上げ、ゆっくり戻す。高く上げ過ぎないように注意しておこなってください。



ももの内側

- 1.仰向けになり両膝を曲げ、足は腰幅に開き、両手は体の横に置きクッション等をももの間に挟む。
- 2.内ももの間に挟んだクッション等を、つぶすようなイメージで3秒くらい力を入れ、ゆっくり緩める。