

お尻の形は年齢を表す、形のよいお尻は若さの秘訣！

きれいなヒップラインを目指す

ピラティス×バレエメソッドの融合した新プログラム

『ヒップリフティング-小尻』開発

ファッションの世界では、男性女性を問わず体のラインにぴったりとフィットするスキニージーンズやスリムタイトパンツが流行しています。これらのスリムパンツを履きこなすにはヒップラインが気になる場所です。しかしヒップラインに自信が持てないことによって、女性はチュニックでヒップを隠したり、男性はダボツとしたパンツでごまかしたりする人も少なくないでしょう。

「ヒップリフティング-小尻-」は、特に女性が興味を持ちやすいバレエメソッドとピラティスを取り入れ、ヒップに意識を集中して行う30分のスタジオプログラムです。

ヒップの大きさだけでなく「形を美しく整える」をテーマに、ヒップを構成している筋肉を鍛えて、理想のヒップラインを目指します。



## 「ヒップリフティング-小尻-」を開発したわけ

そもそも、ヒップを構成する筋肉と主な役割とはなんですか

- 筋肉:①大臀筋・・・お尻を覆っている大きな筋肉。足を後ろへ蹴り上げたり、ジャンプする時に使う。  
②中臀筋・・・お尻の横側の上、脇腹近くにある筋肉。足を広げたり、お尻を引っ張り上げる。  
③ハムストリングス・・・太腿の裏側。お尻の位置が引き上がり、脚長効果が期待できる。  
④コアマッスル・・・腹横筋、大腰筋、骨盤底筋群など。骨盤、股関節を安定させ、コルセットのように腹部や臀部を内側へ引き締める。

ヒップは、筋肉と脂肪の間に「筋膜」があり、そこから伸びる「結合組織」が脂肪を支えています。筋肉の衰えや加齢により、これらの組織同士の結合が弱まり、内部の「ゆるみ」がヒップを変形させると考えられています。また、ヒップの内部が緩むと、日常生活の小走りなどでも大きく揺れるようになり、更に結合組織を緩ませることになると言われています。

では理想的なヒップの形とは

- ・横から見て半円形
- ・逆ハート型(引き締まっている)
- ・高さがある

しかし加齢によりヒップの形も変化します

- ・垂れる
- ・四角い形
- ・横幅が広い
- ・薄い

なぜ、ヒップの形は変化するのでしょうか？

その理由は、ヒップの筋肉を使わないライフスタイルが原因なのです

- ・座ってばかりいる
- ・あまり歩かない
- ・だらだら歩く
- ・階段を使わない など



つまり、ヒップラインを整えるには、ヒップを形づくる筋肉を鍛えることが重要なのです。

だからこそ、お尻の筋肉を集中的に鍛える『ヒップリフティング-小尻-』は、

美尻には必要なエクササイズなのです。

皆さま、是非ご参加ください。