



2018年8月27日発行

暦の上では秋となりましたが、毎日暑い日が続いております。
La Santé では天候に左右されずに、皆様の安全で健康な身体づくりを
医学的なサポートで応援します。
会員様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。



セクシー! 美尻は 大殿部(お尻の筋肉)への刺激が鍵!

美尻を目指したいからと、脚を後ろに蹴り上げ、腰まで反ってしまっている姿・・・
でも、これではヒップをアップできません。腰を反る動作は、骨盤の歪みを誘発してしまう危険
があります。

高さのあるヒップを作るには、大殿筋(お尻の筋肉)を刺激する必要があります。そして、そ
の前に骨盤の傾きを正しいポジションに戻しておくことが何よりも重要です。それには股関節の
使い方が鍵です。

美尻・ヒップアップのコツは、

- ①股関節を動かし、骨盤の傾きを正しい位置に整える。
- ②大殿筋を正しく刺激する。

普段の筋力トレーニングに加え、日常生活の中で小走りしたり、軽くジャンプしたり、階段を
上るときにしっかり膝を伸ばして上ったりと、大殿筋を刺激する動作をプラスしましょう。みる
みるヒップの形が変わっていきます。

La Santé で普段のトレーニングにプラスしてみませんか?

【ストレッチポールで骨盤のゆがみ改善】

- ①右のかかとをすべらせて真っ直ぐに伸ばし
つま先を内側に倒します。
 - ②膝を曲げて右脚を手前に引き寄せます。
 - ③右膝を外側に倒し股関節を開きます。
 - ④かかとを滑らせて右脚を伸ばします。
- ①～④を5回。左脚も同様に行います。
☆詳しくはスタッフへお声掛けください。



【ストレッチマットで大殿筋を筋トレ】

- ①腰幅に脚を開き、四つん這いになります。
腕は肩幅に開き、肩の真下に手を着きます。
背骨の延長上に頭がくるようにセットします。
- ②片方の脚を後ろへ伸ばします。
- ③伸ばした足を、膝が曲がらないように意識しながら、上に持ち上げていきます。背中と水平になるラインまで持ち上げ、3秒キープ。①へ戻り、10回くらい繰り返します。

☆詳しくはスタッフへお声掛けください。



お尻に力を入れることを意識しましょう！



パーソナルトレーニング

開始!

宝田整形外科クリニック理学療法士による
マンツーマン指導だから無理なく、効果抜群!!

☆ 1 枠 30 分

フィットネス会員様
クリニック患者様 ¥3,000

※クリニック患者様（3ヶ月以内に受診された方）

一般 ¥3,500
(税別)



武田 洋

【保有資格】
・理学療法士
・フットケアトレーナー



9月開催日時

9/25(火) 15:00/15:30/16:00/16:30/17:00
17:30/18:00/18:30/19:00
9/30(日) 10:00/10:30/11:00/11:30
12:00/12:30/13:00/13:30

☆1枠30分となっております。

☆8/31(金)までご予約お願い致します。

《第12回 La Santé カフェ開催》

＝ 参加料無料・原則要予約 ＝

日時：10/13(土) 開場14:30～、講演15:00～

テーマ：【知っているようで知らない 靴と足のこと】

「外反母趾や靴づれが気になる」「たこやうおのめが出来る」
「どんな靴がいい?」そんなことを思ったことはありませんか?
知っているようで知らない、本当の靴の履き方・選び方。
足元から整えていきましょう!

動きやすい
服装で
お越し下さい。

講師：武田 洋 (宝田整形外科クリニック 理学療法士)

会場：メディカルフィットネス La Santé スタジオ



厚生労働大臣認定 健康増進施設

メディカルフィットネス La Santé

〒997-0825 鶴岡市日枝字小真木原88-1

TEL: 0235(64)8858

e-mail: lasante@takaradaseikei.com