

お尻から整うと、すべてが変わる!



お尻が変わると、 顔まで変わる。

40～60代女性のための ヒップアップの新常識

お尻の筋肉を使うことで、
姿勢・お腹・脚のライン・顔の印象まで
トータルで若返る身体へ。

ヒップアップで期待できる変化



姿勢改善

骨盤が整い、
背筋が伸びて
若々しい姿勢に。



ぽっこりお腹解消

骨盤の位置が整い、
お腹まわりが
スッキリ。



脚長効果

お尻の位置が上がり、
脚が長く見えて
スッキリ美脚に。



ヒップラインの変化

垂れ尻や広がり改善し、
丸みのある
きれいなラインに。



顔の印象の変化

姿勢が整い、首肩が
スッキリ。顔の印象も
明るく若々しく。

40代・50代・60代女性が ヒップアップを意識したい理由

- ✓ **40代** 代謝の低下や運動不足の影響が見え始める時期。ヒップアップ筋トレで、下半身太りやぽっこりお腹の予防につながります。
- ✓ **50代** 筋力の低下や姿勢の崩れを感じやすくなる時期。トレーニングで自信を持てる後ろ姿を目指せます。
- ✓ **60代** 歩く力や姿勢維持のためにもお尻の筋肉が重要。無理なくできる運動から始めることが大切です。

お尻100cm時代 → 現在



Before
お尻100cm



After
現在

私自身も、お尻から人生が変わりました!

ヒップアップは、美容だけでなく、
若々しい姿勢と動きやすい身体をつくる鍵。
若返りの鍵は、お尻にあります。

今日からできる簡単ヒップアップ



立ったまま

片脚を後ろに軽く引いて
お尻を締めるだけ。



寝ながら

仰向けでヒップリフト。
寝る前の1日2分から。



座りながら

骨盤を立てて座り、
お尻に均等に体重を乗せる。



階段で

前ももではなく、お尻で
押し上げる意識を。



ウォーキングで

かかとから着地し、後ろ脚で
地面を押す意識を。



お尻が若返りの鍵!

今日から一緒に
変わっていきましょう。

SunMoonアカデミー