

自宅で運動！ ～足腰を鍛えよう～

基本編

☆今回のスクワットで主に鍛えられる3つの筋肉

大腿四頭筋（だいたいしとうきん）

大臀筋（だいでんきん）

ハムストリングス

体の中で最も大きな筋肉

お尻の筋肉

太ももの裏の筋肉群

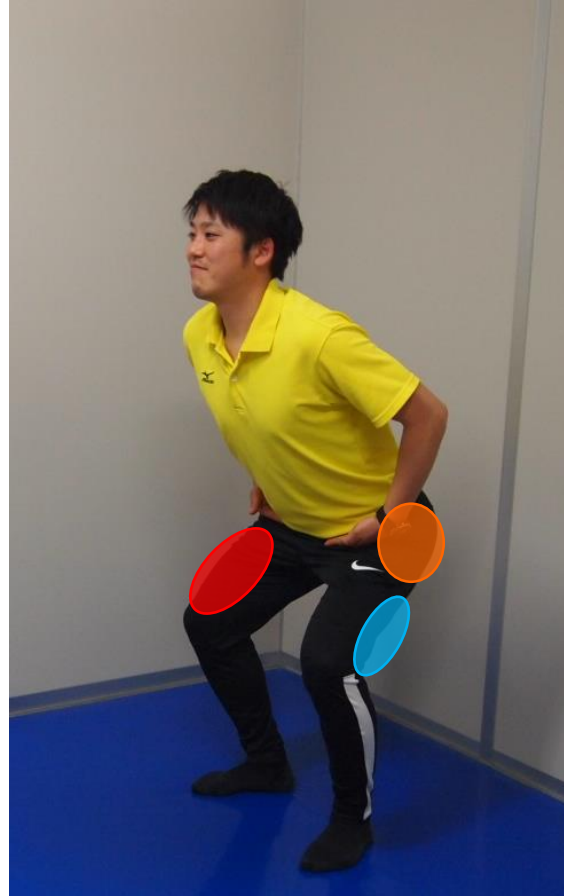
15回を2セットほど行いましょう。

①



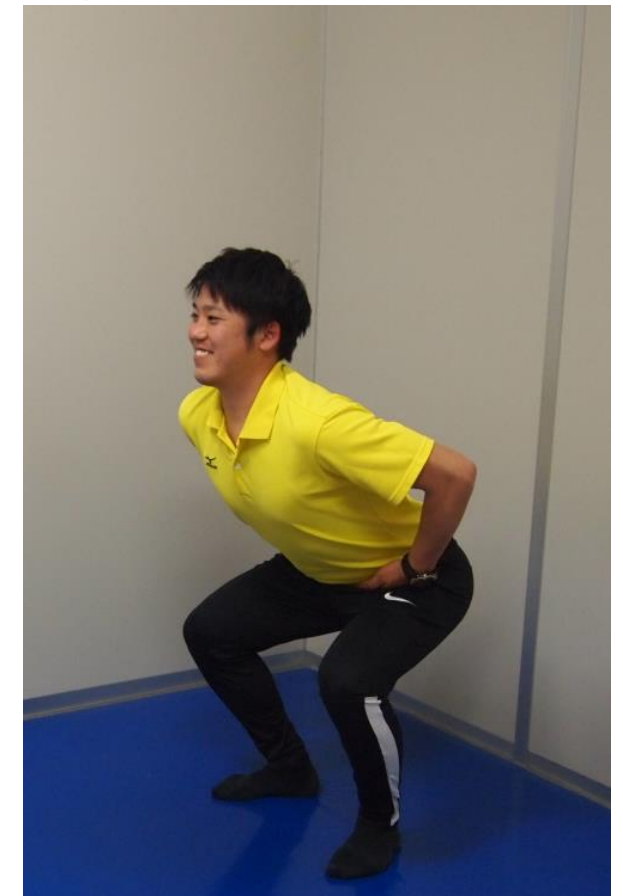
足を肩幅程度に開きます。手は骨盤に添えます。

②



太ももとお腹で手を挟み込むように意識しながらしゃがみます。
※背中を丸めたり反らせたりしないようにしましょう。

③



太ももが床と平行となるあたりまで下がったらゆっくり戻します。
※膝とつま先の向きをそろえましょう