

自宅で運動！ ～足腰を鍛えよう～

らくらく編

☆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。

無理せずゆっくりと行いましょう。後ろにイスを置いて試してみてください。
イスはキャスターが無い安定したものを平坦な場所に置いてください。

①



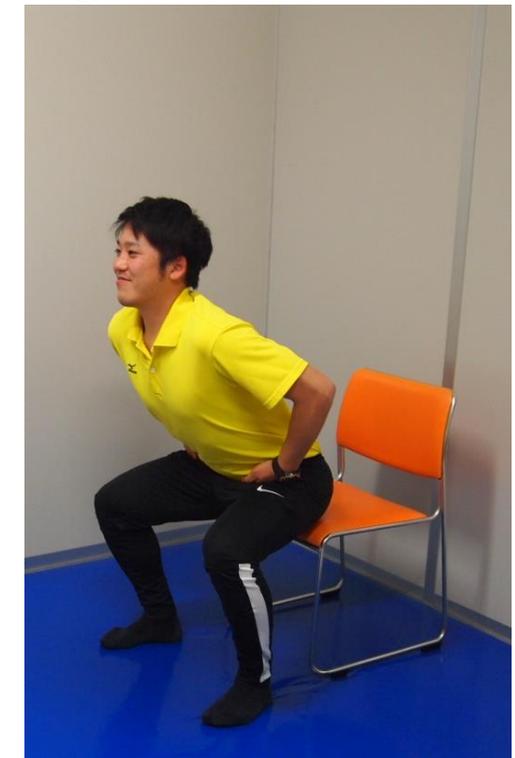
足を肩幅程度に開きます。手は骨盤に添えます。

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



お尻がイスについ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。
※なるべくイスに少し触れた程度のタイミングで戻しましょう。