

自宅で運動！ ～足腰を鍛えよう～

上級編

☆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） 体の中で最も大きな筋肉
大臀筋（だいでんきん） お尻の筋肉
ハムストリングス 太ももの裏の筋肉群

15回を2セットほど行いましょう。

基本編のスクワットが簡単で、難易度を上げたいと感じた方はイスを利用した片足スクワットを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



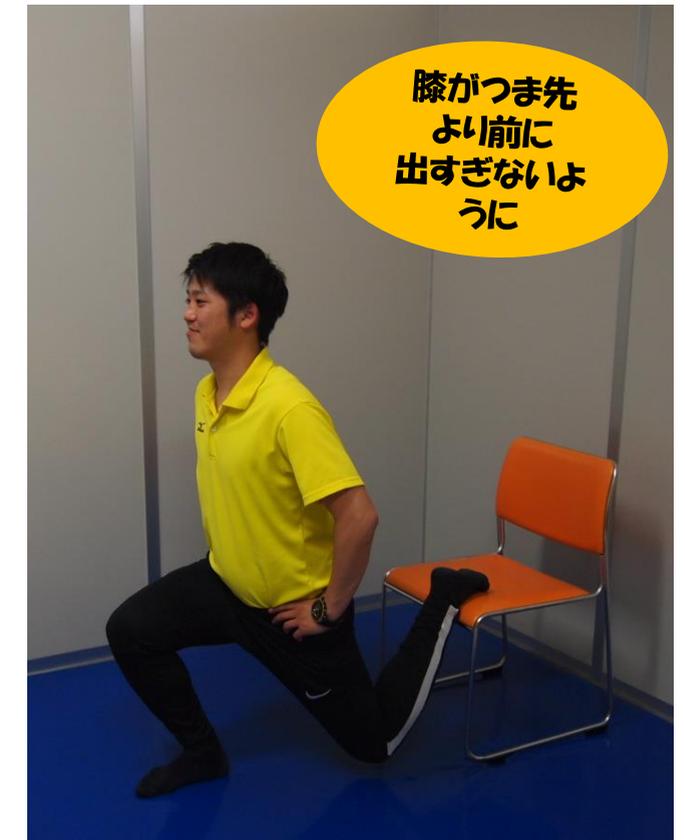
片足で立ち、つま先を正面に向け
ます。逆足はイスの座面におきま
す。

②



基本は両足スクワットと同じです
が、膝が前に出やすく、内側に入
りやすくなるので注意しましょう。

③



膝がつま先
より前に
出すぎないよ
うに

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。
※難しければ、可能な範囲でおろ
しましょう。
※膝とつま先の向きをそろえま
しょう。