

【13_スクワット】筋力トレーニング



- ・ 下半身全体と体幹を鍛えます
- ・ 椅子や壁を支えに使いながら、足を腰幅程度に開き、膝の曲げ伸ばしを繰り返します
- ・ つま先と膝の向きはまっすぐか、やや外側に向けて構え、膝とつま先の向きを常に揃えて行いましょう
- ・ 膝を曲げた際に、つま先より前に膝が出ないように注意し、お尻を後ろに引くように動かしましょう
- ・ また、お腹や背中力が抜けないように注意しましょう
- ・ 深くしゃがむほど強度を高め、強度を下げたい場合は椅子から立ち上がる動作と座る動作を繰り返しましょう

