

【56_スプリットスクワット】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、足を前後に開いて構えましょう
- ・つま先と膝の向きをまっすぐ正面に向けて構えたら前方と後方の足首、膝、股関節を曲げて姿勢を落とし、後ろ側の足はかかとを持ちあげてつま先で身体を支えましょう
- ・膝とつま先の向きはまっすぐに向けたまま行い、前側の膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう
- ・強度を下げる場合は関節を曲げる角度を小さくして軽くしゃがむか、後方の足のかかとを床につけたまま、前側の足に軽く体重を乗せるように動かしましょう
- ・前側の太ももが床と平行になるくらいまで深くしゃがむことでより強度を高めます



強度を下げる場合