

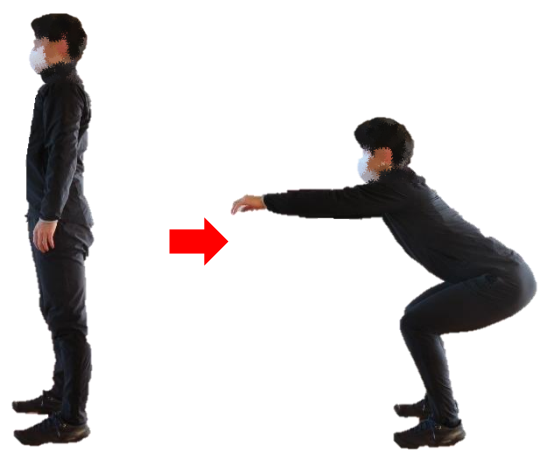


ちょっとマニアック？な筋トレ講座

太ももをとにかく鍛える編

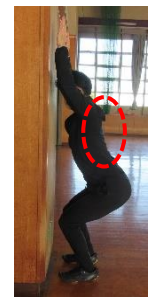
スクワット

- 1 腰幅程度に脚を開き構える。
- 2 膝が前に出ないようにお尻を突き出しながらしゃがむ。
- 3 太ももを地面と平行になるまで下げ、ゆっくりと元の姿勢へ。



※負荷がきつい場合はしゃがむ量を抑えましょう！

刺激が足りない方



壁から5cm程度脚を離し腕を上げた状態で行います！（10回）

20回
3セット

ランジ

- 1 脚を大きく前に踏み出す。
- 2 踏み出した脚を素早く元の位置に戻す。



※負荷がきつい場合は歩幅を狭く、膝が脚より前に出ないようにしましょう！

難易度アップ！



上で手を合わせましょう！

左右
10回
3セット

ヒップスライド

- 1 タオルを脚で踏んだ状態で、膝を曲げて構える。
- 2 お尻を上げ膝を千り千りまで伸ばしていき元に戻す。



※くれぐれも無理は禁物です！

負荷を下げる！



つらい方は片脚ずつやりましょう！

左右
10回
3セット

一口メモ！

壁を使ったスクワットは、腰上部にある多裂筋ちれつじんを刺激することができます。この多裂筋が上手く使えるようになると、姿勢の維持等につながります！