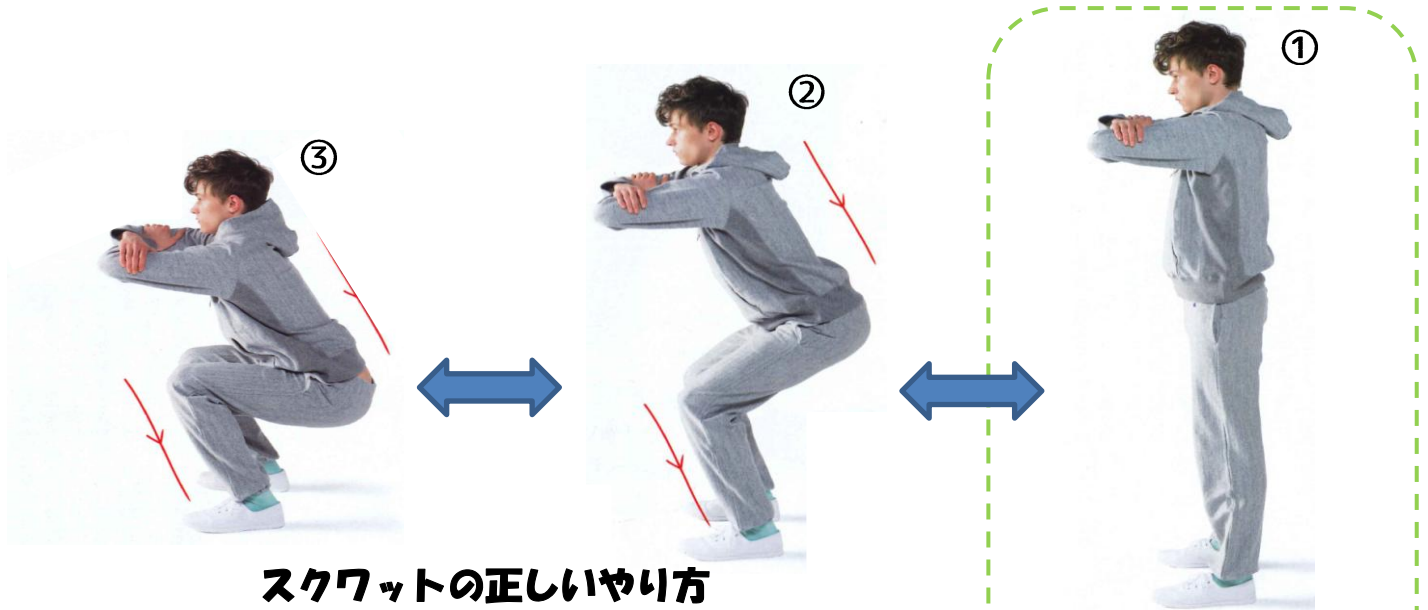


新習慣、はじめませんか？

スクワット

効果：膝痛予防・太ももを引き締め、スタイリッシュな体形になれる・脂肪を燃焼しやすくなる



スクワットの正しいやり方

- ①基本姿勢を作る
- ②お尻を後方に引き、腰を落とす（すねと背中が平行）
- ③膝はつま先方向に出す
- ④太ももが床と平行になるまで、腰を落とす
※①～④息を吐きながら行いましょう
- ⑤息を吐きながら膝が伸びきらない程度に立ち上げる

※膝とつま先は同じ方向にして、つま先よりも前に出ないようにする

※膝に不安がある方は膝の角度が90度になるまで腰を落とすようにする

スクワットの基本姿勢

- ・広げる足幅は肩幅と同じ
- ・足先をやや外側に向ける
- ・背筋は丸めず、伸ばす
- ・腕は胸の前で組む

見直すポイント



今回ご紹介した体操の他に、膝や腰が痛くて運動を諦めていた人や疾患のある人、体重・体脂肪を減らしたい人、筋肉を付けたい人、日常生活に運動を取り入れたい人など、一人ひとりに合わせたプログラムを作成して、健康づくりをお手伝いしています。