

筋トレ紹介

いろいろなスクワット

ワイドスクワット

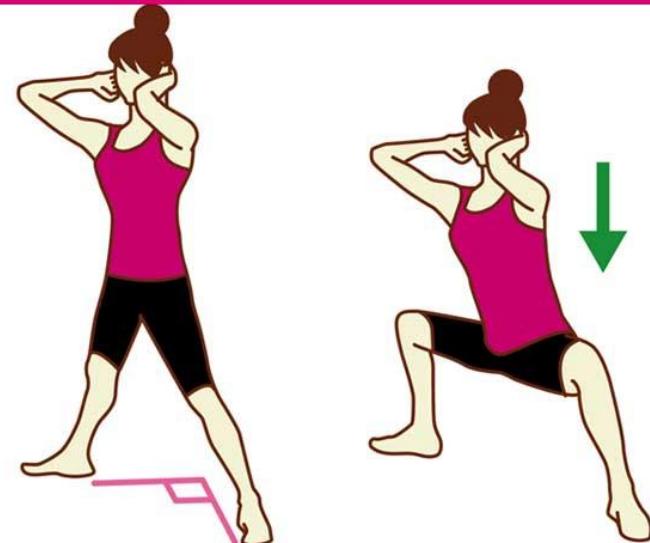
(難易度：★★☆ 中級者向け)

ワイドスクワットは膝や腰への負担が少なく、内転筋などを始めとした太ももの筋肉強化に役立つ。

太もも近辺を鍛えて引き締めたい場合に最適なスクワット方法。

背筋を伸ばし、膝とつま先の方向が同じ方向を向くように注意する。

ワイドスクワット



1.足を外側に45度程度の角度に開いて立ちましょう。

2.太ももが床と平行になる程度まで、背中を真っ直ぐにしたままゆっくりとしゃがんでいき、元の状態まで戻ります。

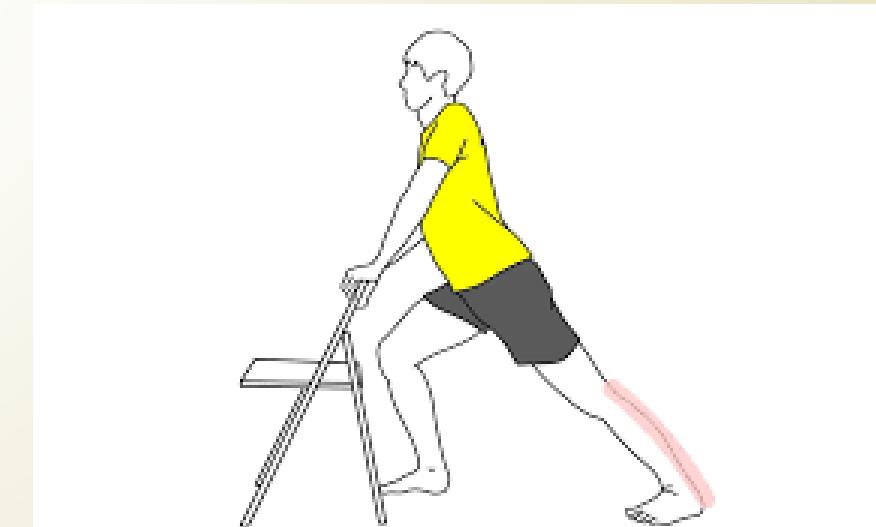
ストレッチ (大腿四頭筋)

- 反対側の手を壁や机で支えること



ストレッチ（腓腹筋）

- ▶ 壁に向かって立ち、両手を肩幅で壁につく
- ▶ 片足を大きく後ろに引く（右足を前に、左足を後ろに）
- ▶ 後ろ足（左足）の膝をしっかりと伸ばし、かかとを床につけたまま、ゆっくりと体を前に倒す
- ▶ 後ろ足の膝裏からふくらはぎ（アキレス腱）が伸びるのを感じる。
- ▶ 15～30秒間維持。痛みが強すぎない範囲で、心地よく伸びている状態が理想
- ▶ 足を入れ替えて反対側も同様に行う



ストレッチ (前脛骨筋)

- ▶ 椅子に座った状態で、床につま先を引っかける
- ▶ 足の甲に軽く体重をかける
- ▶ 足首や前脛骨筋が伸びている状態で、10~15秒キープする
- ▶ 急に力を入れると、足がつる恐れがあるので、少しずつ慣らしていく

座ってやる
前脛骨筋
ストレッチ

