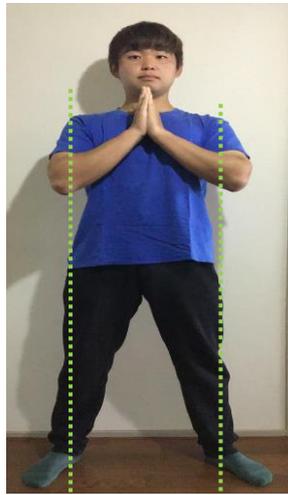


●おうちでかんたん筋トレ①●

このシリーズでは、大森 SC のトレーナーが家でも簡単にできる基本的な筋トレを紹介します。
いろいろな筋トレを紹介していきますので、ぜひおうちで行なってみてください。

【コブレットスクワット】 ※コブレットスクワットは、本来ダンベルなどを持った状態で実施しますが、今回は基本動作を練習します。
ゴブレットスクワットは脚のトレーニングだけではなく、体幹の筋肉も使うため姿勢改善や腰痛予防にもなります。
ポイントを確認しながら正しい動きを身につけていきましょう。

OK例 ◎



- ① 背筋を伸ばし、胸の前で手のひらを合わせます。(合掌)
- ② 足の幅は肩幅と同じか、少し広めに。
※つま先は 30°~45° に開きます。

- ③ あごをかるく引き、息を吸いながらゆっくりとしゃがんでいきます。
- ④ お尻は地面と平行になるくらいまで下げます。
※お尻を地面に近づけるほど強度が上がります。
- ⑤ 3秒数えます。
- ⑥ 息を吐きながら、ゆっくりと立ち上がります。

注意!

- ・つま先とひざが同じ向きを向くように。
- ・つま先よりひざが前に出ないように。

NG例 ✕



注意!

- ① あごは軽く引いて、上を向かないように。
- ② 背中は、丸くなったり、反ったりしないように。

👉 Point

- ① 足の裏全体で体重を支えるようにしましょう。
- ② 背中まっすぐに ※猫背や反り腰は腰痛の原因になります。
- ③ 視線は前を向いて、遠くを見るように。

●最初は5回 × 2セットを目安に行なってみましょう。

※きつければ回数やセット数を減らし、自分のできる回数から始めましょう。

●5回が楽にできる方は、手のひらの間に水の入ったペットボトルなどを
はさみ負荷をかけてみましょう。 ※足の上に落とさないように注意!

●負荷をかけることで、物を持ち上げることや立ち上がることがより楽にできるようになっていきます。