

スクワットで全身強化！

スクワットの方法をチェックしてみましょう！
スクワットの効果とは！？
実際にやってみましょう！



「健高キラキラ教室」
NPO法人
佐久平総合リハビリセンター
高橋 健太(たかはし けんた)

コロナウイルスの蔓延が止まりませんね。
椅子に座っているだけ、じっとしていると足腰の筋肉だけでなく、全身の筋力も低下してしまいます。
今回は自宅で簡単にできるスクワットの方法をお伝えします！



<スクワットの効果>

- ❶ 下半身の筋肉を中心に、全身の筋肉を鍛えることができる！
- ❷ 基礎代謝を上げることができる！
- ❸ 怪我予防になる！

スクワットの方法



お尻を突き出すようにすると
膝が前に出にくくなります。

1セットあたり 10回～15回 を目安に実施しましょう！
1日3回行いと効果的です。

※その日の体調に合わせて回数を調整しましょう。

レベルアップ！！



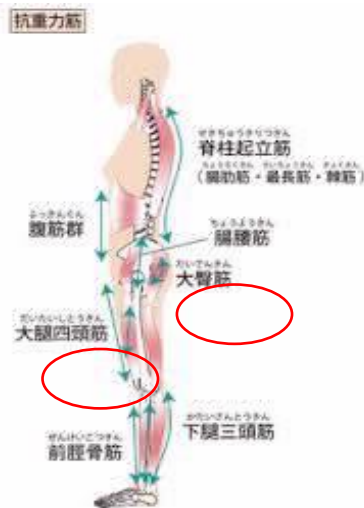
肩が痛くない方は、頭の後ろで腕を組んで
実施してみましょう！

❶～❸の方法は変わりません。

事前にチェック！

筋トレが体を壊す原因になるのでチェックしましょう！

- ❶ 屈伸をしたときに、膝の痛みはありませんか？
- ❷ 運動前にしっかり食事を摂取しましたか？
- ❸ 睡眠はしっかり取れましたか？



これらの筋肉を鍛えることができます！
特に太ももの前やお尻を鍛えることができます！