

# 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

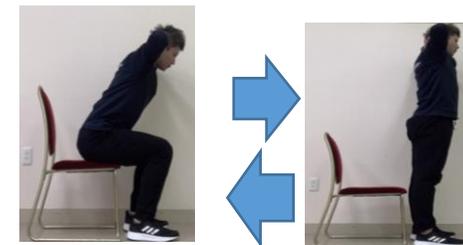


お尻を突き出すようにすると  
膝が前に出にくくなります。

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！