

下半身 基礎筋力アップ 3種目

【取り組む時の注意点】

- ※回数やセット数は目安です。各個人の現状での体力などにより変わりますので参考値としてご理解ください。
- ※医師から上記の運動が止められている方は行わないようにしましょう。
- ※痛みが出るときは行わないか、ご連絡ください！

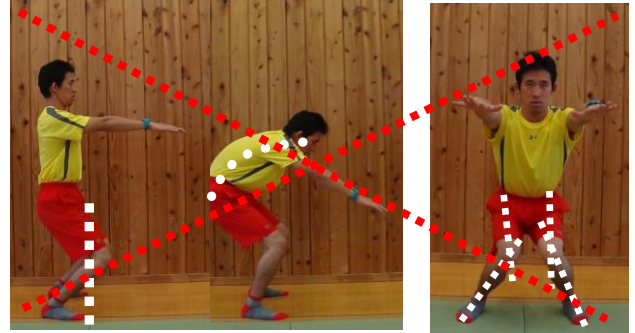
Ex.① スクワット 15回 3セット

Point 足は肩幅 母趾球に少し体重を乗せて行う 足・膝・股関節の連動を意識

○: お尻から頭までは真っすぐのまま・つま先と膝は同じ方向に向ける

○: 上体とすねの角度は平行になるイメージで行う

×: 前かがみ・膝がつま先より出すぎない
膝が内に入らないように

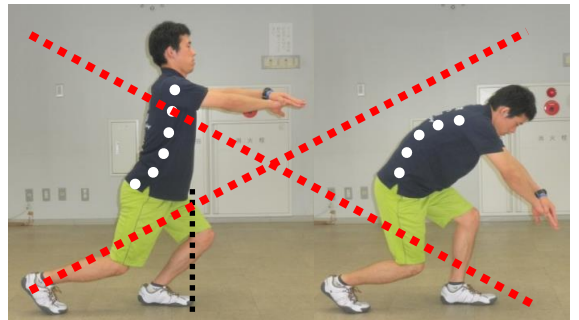
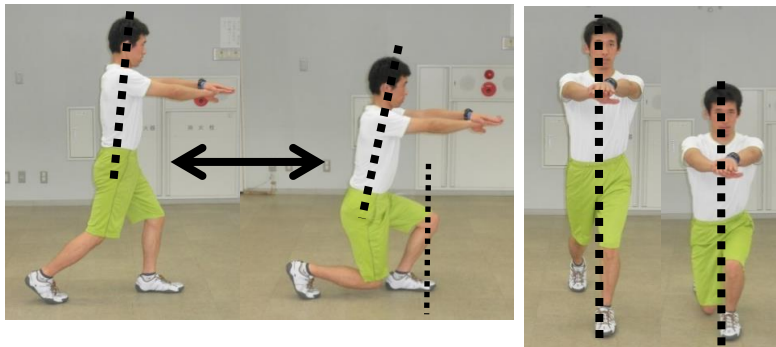


Ex.② スプリットスクワット 10回 各2セット 弱い(苦手)ほうを+1セット

Point 前足に8割 後足に2割体重をかけて実施 少し母趾球荷重を意識 膝はつま先から出すぎないように。

○: お尻から頭までは真っすぐのまま

×: 反ったり前かがみにならない・膝がつま先より出すぎない

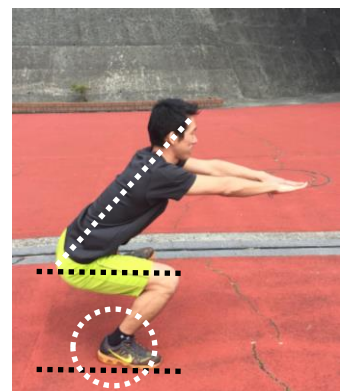


Ex.③ ラテラルスクワット 10回 2セット

Point 足を肩幅の倍ほどに開き伸脚をするイメージで交互にスクワット つま先・膝同じ方向に

- ・膝がつま先より前に出すぎないように行う
- ・左右交互に行う
- ・股・膝・足関節の連動を意識！

- ・太ももが地面と平行までお尻を下げる！
- ・かかところが浮かないように少しつま先荷重



以上
上原 陵