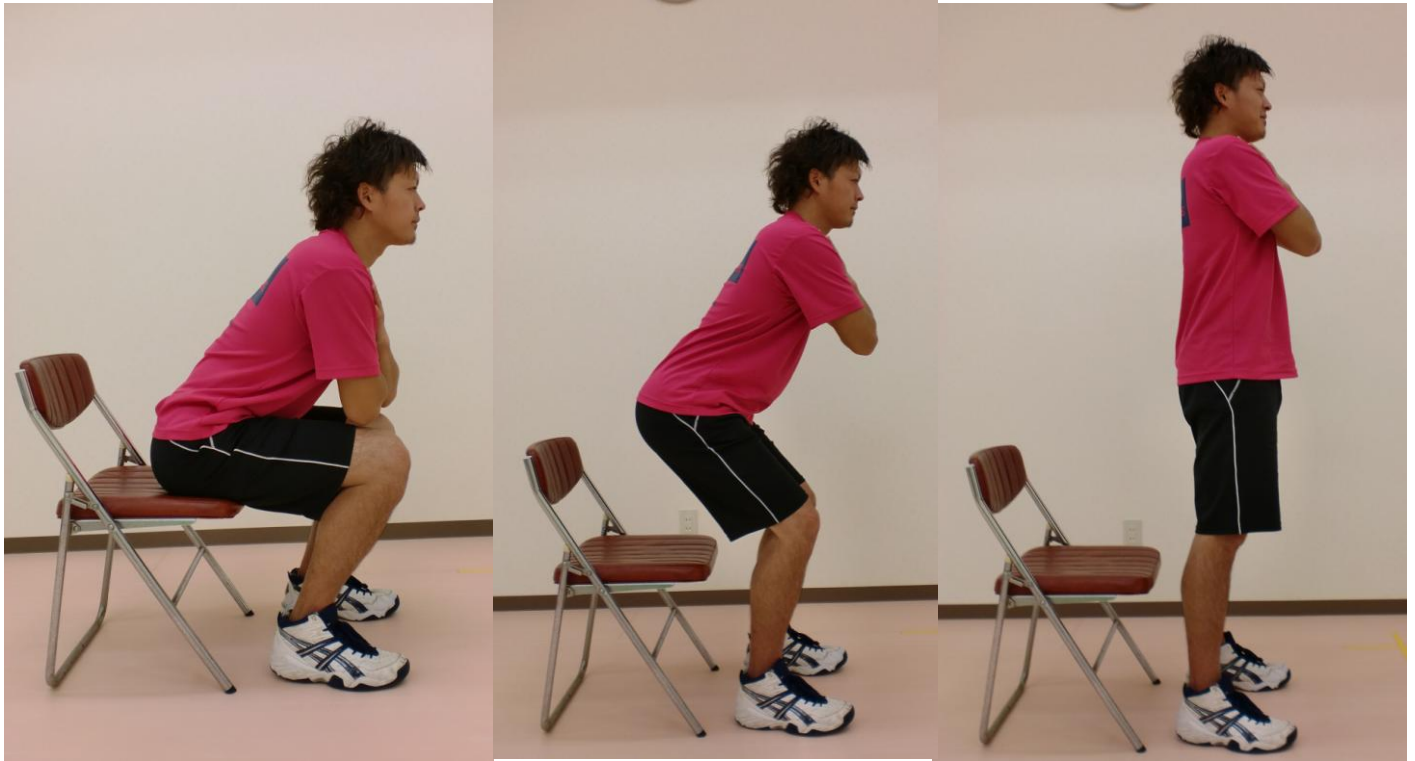


下半身のトレーニング



チェアスクワット

FINE SPORTS
Lavita

<動作>

- 足を腰幅～肩幅程度に開き、つま先は正面に向けて立ちます。
- お尻を後ろに引きながら、上半身を前にお辞儀をするように倒しイスに軽く座ります。
- お膝はつま先の真上にくるように意識しましょう。(内股やがに股に気をつけましょう)
- 上半身を起こしながら膝を伸ばしましょう。

<ポイント>

- 膝だけを曲げずにお尻をしっかり後ろに引きましょう。
- 写真と同じ動作か人に見てもらいながらやるのがおすすめです。
- 回数は徐々に増やしましょう。
- 8回×2セット→10×2セット→12×2セット→10回×3セット
- 無理をせず3日に1回程度からはじめましょう！

