

スクワット

強化できる
部位

下半身
(太もも・体幹)

期待される
効果

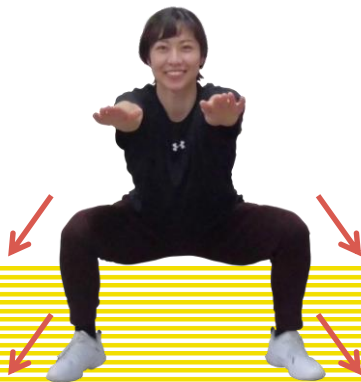
脂肪燃焼効果
代謝アップ

控えたほうがよい方

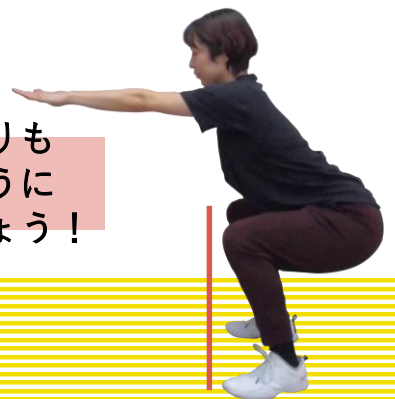
腰痛、膝痛のある方

1 足を肩幅に開いて立ち、手を胸の前に伸ばす。
足を落とし、しゃがみきらないところで止めた状態からスタート。

膝はつま先と
同じ方向に！



膝はつま先よりも
前に出ないように
気をつけましょう！



2

膝を伸ばしきる
手前までゆっくり
立ち上がり、
1にゆっくり戻る。



3

10回程度繰り返す。

効果的な頻度

- ・10回1セットで1~3セット/日
 - ・週3回以上
- ※運動し始めの方筋力が低い方は1セットから

POINT

膝を伸ばしきらず、筋肉を収縮させたままに
しましょう。少ない回数で大きな効果が得ら
れます。

姿勢を確認するため、鏡の利用や誰かと一緒
に行うと良いでしょう！

椅子を使うと、
正しいフォー
ムを維持しや
すいです。

