～家でできるトレーニング～

椅子スクワット

今月は、足の筋肉をつけたい人におすすめのトレーニングをご紹介します。

鍛えられる部位	回数	セット数
・お尻・太もも	・15～20回/1セット	・3セット/日



①椅子に浅めに座り、
両膝の間は握りこぶし2つ分空ける。
手は胸の前で組みましょう。

＜ ポイント ＞

・背中が丸くならないように、姿勢良く行う。
・前を向いて行う。



②おじぎをするように、体を前に傾ける。
そのまま椅子から立ち上がりましょう。

＜ ポイント ＞

・立ち上がる時、座る時に、膝が内側に
入らないようにする。



③再び、椅子に座る様にお尻を
後方へ引いていく。椅子にお尻が
当たったら、立ち上がりましょう。

レベルアップ！

ペットボトルなどの重りを持つとより
負荷がかけられます。

シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.1907