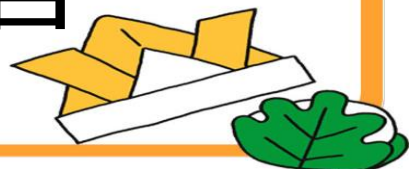


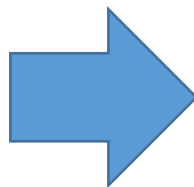
はまもと通信



・近年、殿部や大腿部の筋トレとしてスクワットが注目を集めています！

今回はスクワットの効果とその方法をご紹介します。

スクワットには筋力増強効果のほか、様々な効果があります。



筋力増強

バランス機能向上

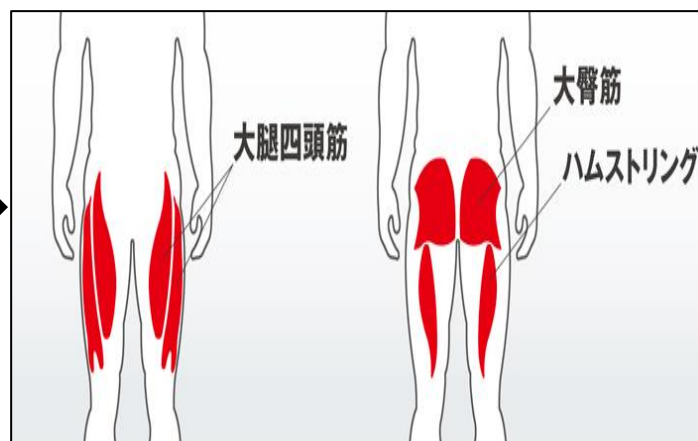
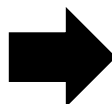
骨密度の増加

柔軟性の改善

心肺機能の向上 等

スクワット時は

- ・もも前の**大腿四頭筋**
- ・もも後ろの**ハムストリングス**
- ・お尻の**大殿筋**

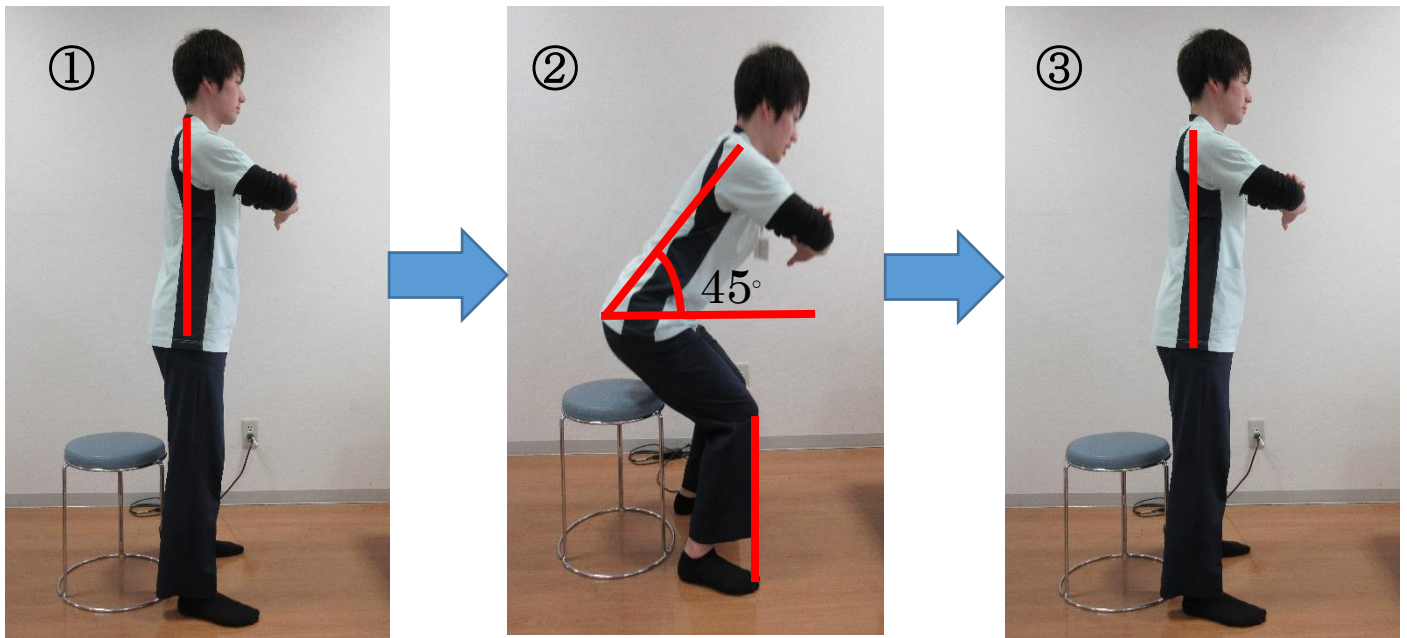


以上3つの筋力が主に鍛えられます。

※正しい方法をご存知ですか？

間違った方法で行うと、トレーニングをしても違う筋肉に負担がかかったり腰や膝を痛めてしまう原因となる為、正しい方法を意識したスクワットが重要となります。

今回は代表的なスクワットの方法を紹介します。



①両腕を組み、足を肩幅に開いて立ちます。

※背筋は真っ直ぐに、つま先は軽く外に向くぐらい。(外に向き過ぎないように)

②3秒かけてしゃがみ、5秒キープします。

※背筋は真っ直ぐのまま、約45°しゃがむ。(深くしゃがみ過ぎないように)

※膝がつま先より前に出ないように。

③その後3秒かけて立ち上がり、①の状態に戻ります。

※背筋は真っ直ぐのまま、ゆっくり立ち上がる。

気を付ける事

背筋は真っ直ぐのまま行う。

背筋が反りすぎても、曲がりすぎても

負担が掛かりやすいので注意！



・始めから膝を深く曲げようとせず、筋力がついてから深く曲げる様にします。

10回を1セットとし、一日2~3セットを無理せず行う事が大切です。

リハビリスタッフ一同

