

スクワット (中級編)

前回のスクワット (初級編) に続いて今回は中級編を掲載しました。

負荷レベル・難易度ともに上がっていますので、無理をせず、初級編のスクワットで余裕のある方は実施してみてください。ハーフスクワットは大腿四頭筋、パラレルスクワットは大殿筋が主に鍛えられます。

(ももの前側)

(おしり)

ハーフスクワット



パラレルスクワット



実施方法とポイント

姿勢

- ・腰～頭まで真っすぐ
- ・足幅は肩幅よりやや広く

膝

- ・つま先の方へ*内に入らないようにすること
- ・曲げた時に膝の角度が90度程度になるように
- ・つま先より前に出ないように

呼吸

- ・下がる時に息を吸い、上がる時に息を吐く

ポイント

- ・後ろに座りに行くように下がる

実施方法とポイント

- ・基本的にハーフスクワットと同様
太腿の上面が床と平行になる所まで下げる

- ・このトレーニングは臀部にも負荷をかけたい人にお勧めです。

回数の目安：10～30回×2～5セット

徐々に回数とセット数を増やすようにしましょう!無理をせず、かつ楽をしない範囲で!!

良くやり方がわからない、合っているかどうかわからない方はお気軽に男性スタッフまで聞いて下さい。スタッフ一同お待ちしております。

ごとう整骨院

診療時間

9:00～12:30

15:00～20:00

土曜日は午前中のみ

日曜・祝祭日は休診

トレーニングの御質問はJATI(日本トレーニング指導者協会)の資格を持ち、ラクドスU-22 日本代表のトレーナー佐々木貴也までご相談下さい。

アスリートには個別のトレーニングプログラムの作成・実際のトレーニング方法の指導を行っています。

トレーニングのご相談はこちらまで↓

048-942-0510

キューナヨウツウ オゴトウ