

New Fitness

とまべち インストラクター

家トレ教室! ③

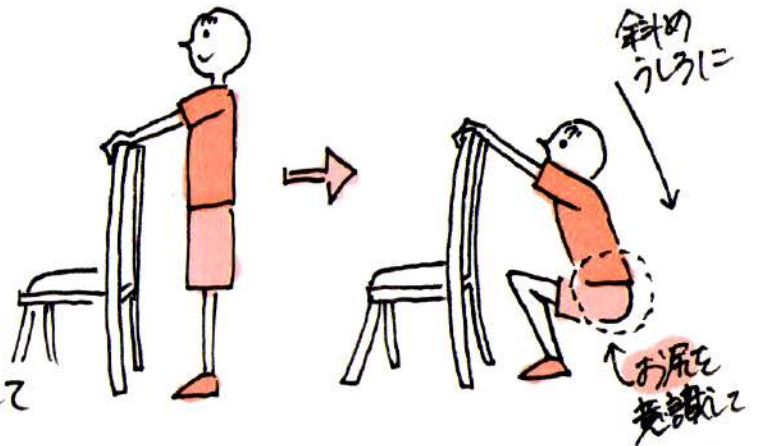
週1~2のペースで
ゆっくり行える
トレーニングを
提案します!

第3回

スクワット

やり方

3秒でしゃがんで3秒で立ち上がります。
20回3セットを目標に頑張りましょう!
できるようになったら重たし時間を長くと
深くしゃがんでいきます。



動きのポイント

- ★机やイスにつかまりイスに座るように月匈を下ろします。
- ★動作中は足の裏全体が床についたまゝにしましょう。
- ★ひざはつま先と同じ向きに。
- ★背中が丸くならないように月匈をはって行います。
- ★動かせる範囲でひざの角度が90°以下を目指して。



アレンジ①

イスをつかて



イスにお尻が触れたら
すぐに立ちあがろう!
お尻を後ろに
さげるのがポイント!

アレンジ②

手を月匈に



お尻の力が抜けて
ないようにしゃがむ
時に吸って、立ち
あがる時に吐こう!