

自重トレーニング 8. カロリー消費ナンバーワンのスクワット



鍛えられる部位

- 大腿四頭筋(太もも前の筋肉)
- ハムストリングス(太もも後ろの筋肉)
- 大臀筋(お尻の筋肉)

基本姿勢

- 肩幅に足を広げる
- 足先はやや外側を向ける
- 背筋を伸ばす

『スクワット』の正しいやり方

1. 基本姿勢に身体をセットする
2. 手は、前にまっすぐに伸ばすようにする
3. 息を吸いながら、ゆっくりと腰を落としていく
4. 太ももが床と平行になるまで落としたら、息を吐きながらゆっくりと元に戻していく
これを繰り返します。目安は20回5セット以上です。

『スクワット』の効果を高めるコツ

- 膝がつま先より前に出ないようにする
- 膝を曲げても腰は曲げずに背筋が伸びた状態を保つ
- 膝は、基本的に少し曲げた状態にしておきましょう