

自重トレーニング 9. 強い脚を手に入れたらブルガリアンスクワット



鍛えられる部位

- 大腿四頭筋
- ハムストリングス
- 大臀筋

『ブルガリアンスクワット』の正しいやり方

1. ベンチから 60 cm から 90 cm ほど離れてベンチに対して後ろ向きに立つ
2. ベンチに鍛えない方の足のつま先か甲を乗せ、背筋を伸ばす
3. 反対側の足は、少し前に出す
4. 前方に出した方の脚の膝を曲げていき、腰を落としていく
5. 膝が 90 度まで曲げたら、ゆっくりと元に戻していく
6. 反対側の足も同じように取り組む

これを繰り返します。目安は左右 10 回ずつ 8 セット以上です。

『ブルガリアンスクワット』の効果を高めるコツ

- 上体を前傾させないようにする
- バランスを崩さないようにゆっくりと行う
- やりすぎると膝を痛めてしまうので、痛みが出たら、トレーニングを中止しましょう