

# 下半身トレーニング

## 自宅で行う気軽なレジスタンスエクササイズ

### ① スクワット (臀部, 大腿部)

- 腰が反らない程度に胸を張り、両腕を胸の前か、床と平行に腕を維持し、1, 2, 3のリズムで立ち上がり、同じようにゆっくりと座る。
- 慣れてきたら、動作スピードを速くしたり、椅子を用いずに行う。この時、膝とつま先は同じ方向を向くようにする。

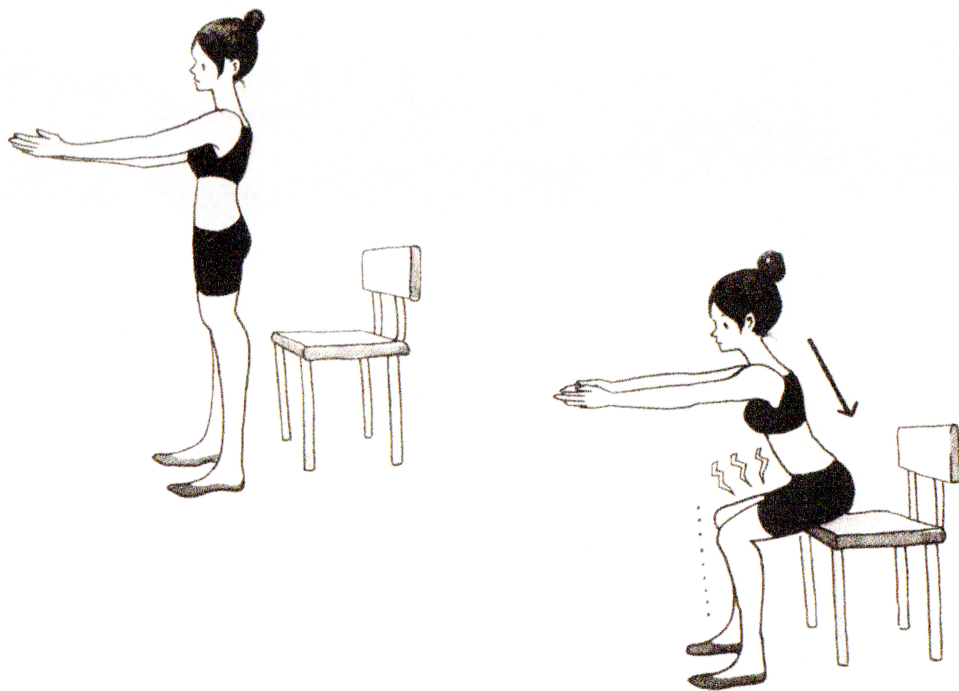


図 13. スクワット (臀部, 大腿部) (おしり・太もも)

### ② ヒップエクステンション

- 壁や椅子に手をつき、背すじを伸ばした姿勢を維持しながら、片方の脚を後方に持ち上げる。
- このとき、腰が反り過ぎないように気をつけ、骨盤は動かさない。
- かかとを上に持ち上げるような意識で行うと臀部に力が入りやすい。

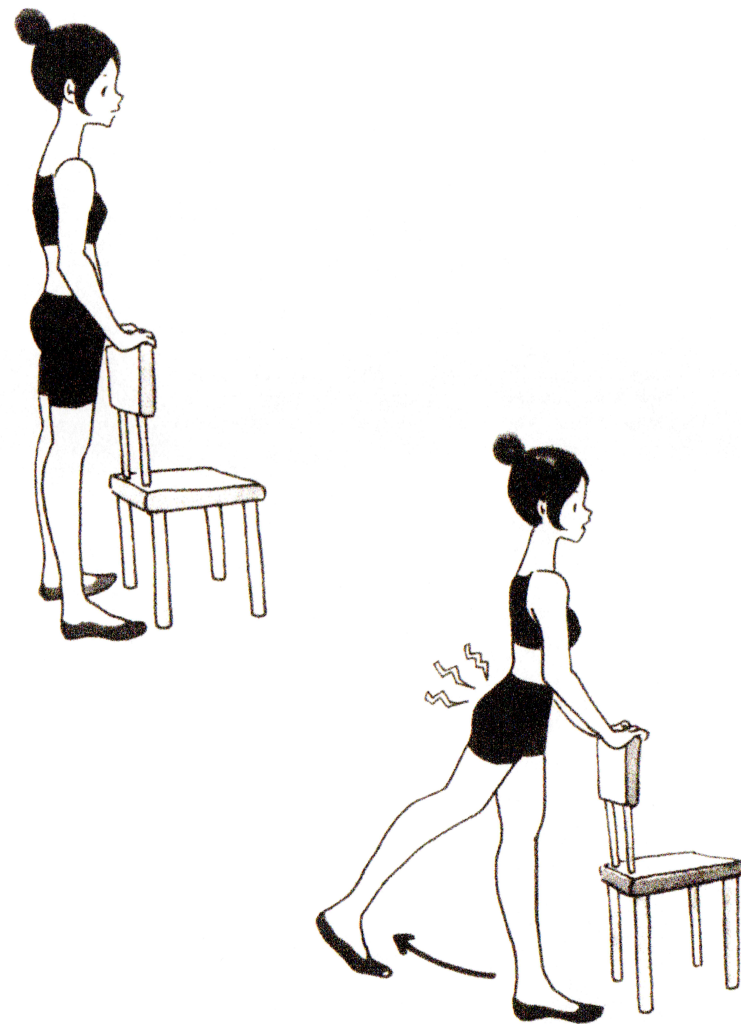


図 14. ヒップエクステンション (臀部) (おしり)