

# 下半身の簡単トレーニング ～スクワット編～

足関節のリハビリにも役立つ下半身の簡単なトレーニングです！

## 【スクワット】



### やり方

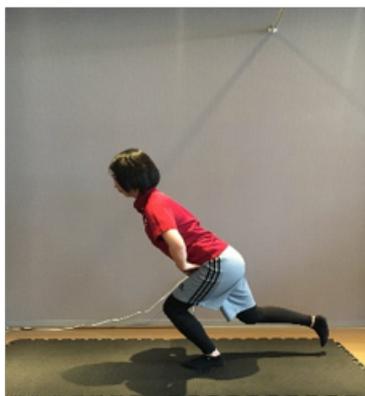
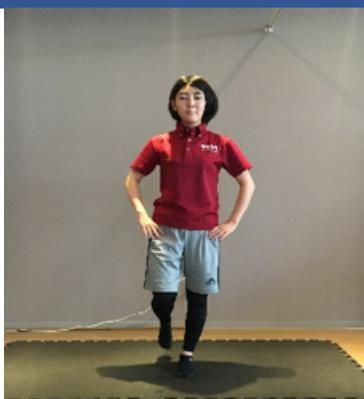
- ①脚を腰幅に開き立ちます
  - ②お尻を後ろに引きながら太ももが膝と平行になるまでしゃがみます
- ※①、②を10回繰り返します

足首から膝が一直線の状態で行います

### 効果

- ・下半身全体の筋力アップ
- ・足関節の安定
- ・複数の関節の連動性アップ

## 【片脚スクワット】



### やり方

- ①片脚立ちになります
  - ②お尻を後ろに引きながら太ももが膝と平行になるまでしゃがみます
- ※①、②を10回繰り返します

足首から膝が一直線の状態で行います

### 効果

- ・下半身全体の筋力アップ
- ・足関節の安定
- ・複数の関節の連動性アップ
- ・バランス能力向上

