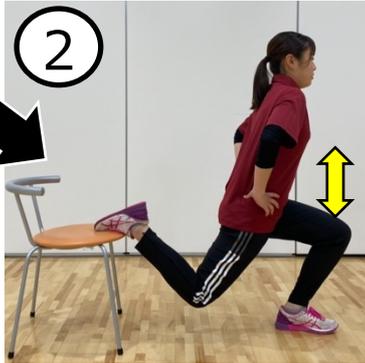


# 簡単にできる！自重トレーニング②

下半身を強化することで、基礎代謝が向上し**運動不足の改善**に繋がります！  
また身体の土台がしっかりしていると上半身や体幹の機能が発揮され、**腰痛や肩こりの改善・予防**にも繋がります！  
コツコツと継続して行い、**健康的な身体**を作っていきましょう！

## 【ブルガリアンスクワット】



### やり方

- ①片脚を椅子の上に置き、もう片方の脚は3歩前に出します
  - ②腰に手を置き、太ももが床と平行になる所までゆっくりしゃがみます
- ※膝が内側に入らないようにしましょう  
※つま先より膝が出ないようにしましょう  
※腰が反ったり、背中が丸まらないようにしましょう

○15～20回×3セット行いましょう

### 効果

下半身筋力強化

## 【カーフレイズ】



### やり方

- ①腰幅に脚を広げ、膝をしっかり伸ばし、つま先を正面に向けます
  - ②踵を上げられる所までしっかり上げ、ゆっくりと下げて、上げ下げを繰り返します
- ※脚の親指と小指に均等に体重が乗るように踵を上げましょう  
※バランスが取りにくい場合、壁などを支えにして行いましょう

○20回×3セット行いましょう

### 効果

ふくらはぎの筋力強化

