

# ダンベル スクワット【太もも・お尻】

脚  
Leg

## スタート姿勢

- ① 足を腰幅ぐらいに広げて  
つま先は  
やや外方向に向ける

- ② ダンベルを両手で  
胸の前で持つ



## 【ポイント】

- ・上半身は猫背や反り腰にならないよう  
真っすぐをキープ
- ・ダンベルを持った際、背中が丸まりやすいので  
胸を張って丸まらないように注意



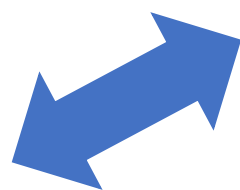
トレーニング方法

【回数】

10回×2～3セット

脚  
L e g

- ① 椅子に座るようにお尻を斜め後ろに向かって落としていく
- ② 膝が90度または太ももが地面と平行になるまで下ろす
- ③ 下ろしたら元に姿勢に戻る



【ポイント】

- ・膝がつま先より前に出ないように注意
- ・つま先と膝が同じ方向になるように注意
- ・上半身は、猫背にならないように注意

