

ダンベル

ブルガリアンスクワット

脚

Leg

【太もも・お尻】

スタート姿勢

① 座った状態で
片脚を伸ばす



② 脚を伸ばしたまま
立ち上がる



③ 伸ばしていない足を
ベンチ台に乗せる



トレーニング方法

【回数】

10回×2～3セット

脚
L e g

- ① 両手でダンベルを持ち
お尻を斜め後ろに向かって
下ろしていく
- ② ゆっくり腰を上げていく
- ③ 回数を行ったら
反対の足も同様に行う



【ポイント】

・膝は90度ぐらいまで曲げて
つま先より前方に
出ないように注意

・膝がつま先と同じ方向になるように曲げる
上半身は、猫背にならないように胸を張る

