

大腿四頭筋

①



②



モデル：中山インストラクター

下半身の筋力強化によるロコモ予防に！

スクワット運動

方法：

①脚を肩幅より広めに開き、つま先と膝は同じ方向に向ける。丹田を意識して骨盤を立て、両手は脚の付け根に軽く添えておく。

②両膝をつま先と同じ方向に曲げて腰を落とし、膝を伸ばして①の姿勢に戻る
10回程度繰り返す。

