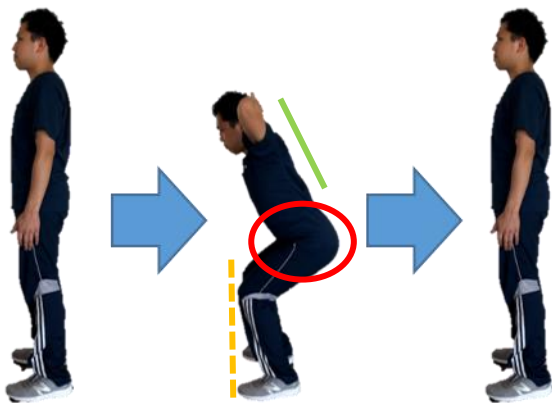


正しいスクワットで足腰を鍛えましょう

スクワットの効果

- ・下半身の大きな筋肉（大殿筋や大腿四頭筋など）を鍛えることが出来、**筋力アップ**や**体づくり**に効果的。
- ・筋肉がつくことで代謝が向上し、**ダイエット効果**がある。
- ・股関節や膝関節周囲の筋肉を正しく鍛えられれば、**腰や膝の痛み予防**になる。

正しいスクワット



- ◎ 背筋がまっすぐ伸びている
- ◎ 股関節からしっかり曲がっている
- ◎ 膝がつま先より前に出していない

間違ったスクワット



- × 股関節が曲がっていない
- × 膝がつま先より前に出ている
- × 膝が足よりも内側に入っている

正しい動作を行えば腰や膝の痛みの予防になりますが、
間違った動作を行えば逆に痛みを誘発することもあります。

正しい方法で運動を行うことが大切です👉