

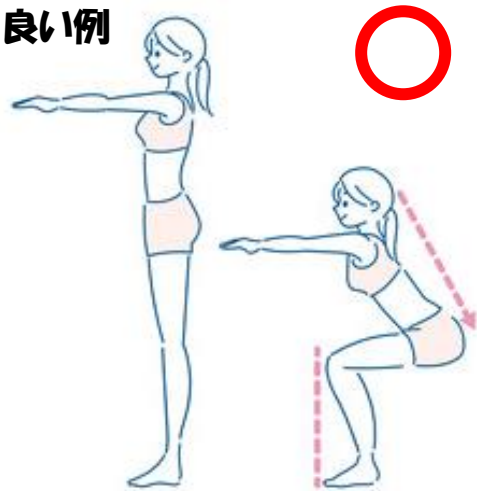
レッツ！ トライ！ スクワット！！

最近寒くなり外に出て運動する気が起きず、家の中でこたつに座っている時間が長くなり、足の筋力が衰えた感じがしたり、年末年始に食べ過ぎて体が重くなっている方はいませんか？今回は室内で道具も使わず行えるスクワットについて紹介します。

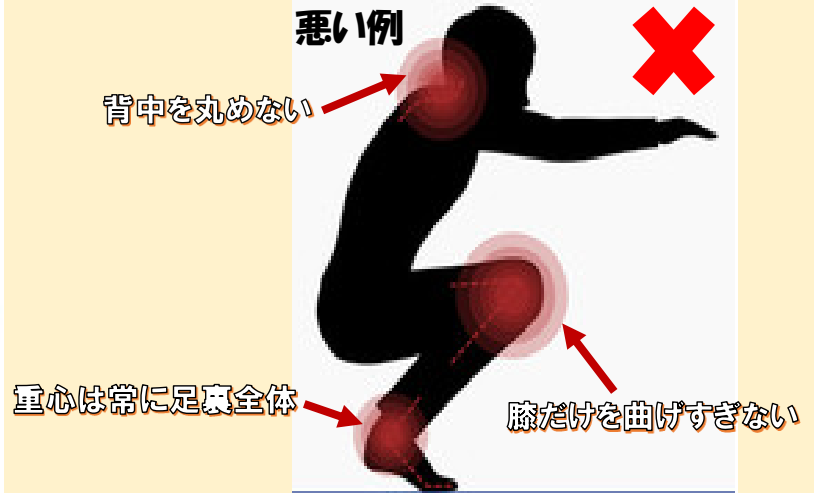
正しいフォーム

- 1 足幅：肩幅程度に開き、つま先はやや外向き。しゃがむ時は膝がつま先と同じ方向を向く。
- 2 姿勢：背筋を伸ばして胸を軽く張り、背中が丸まらないようにする。
- 3 動作：椅子に座るようにお尻を後ろに引きながらしゃがむ。
- 4 呼吸：しゃがむ時に息を吸ってお腹に力を入れる。立ち上がる時は息を吐きながら行う。

良い例



悪い例



効果

太ももやお尻の筋力アップ
体幹・姿勢の改善
基礎代謝の向上
血流の改善や浮腫みの予防
バランス能力の向上

注意点

痛みがある場合は無理をせず専門家に相談してください。
はじめは無理をせず余裕をもった回数で行いましょう。
足腰に不安のある方は椅子を用意して、椅子にゆっくり腰掛けるように行う「椅子スクワット」もおすすめです。

のかおい整形外科



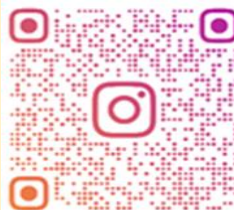
診療時間

月 火 水 木 金 土 日祝

9:00~12:00 ● ● - ● ● -

15:00~18:00 ● ● - ● ● -

休診日：水曜、日曜、祝日 ▲9:00~13:00



NOKAOI_CLINIC

のかおい整形外科の
Instagramを開設しました！
当院の休診日や最新の情
報をお知らせいたします。
ホームページもあります！

☎0296-21-5880