



×



釜石市
KAMAISHI CITY

現役スタッフが教える

自宅トレーニング

Q. 家で筋トレをしたいけど
どこを鍛えれば良いの？

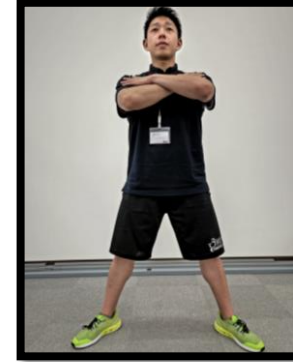
筋トレをこれから始めたい方は

胸・背中・脚・お尻

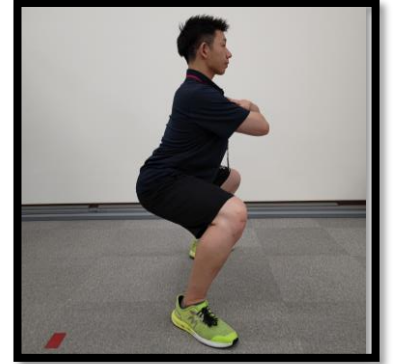
上記4つの大きな筋肉を鍛えてみましょう！
大きな筋肉はエネルギーを多く消費するので
自宅でもダイエットしたい人にオススメです！

【7月トレーニング 脚編】

▶ワイドスクワット



足は腰幅の1.5倍に開き
つま先は45度外に向ける
常にかかと重心を意識しましょう



椅子に座るように腰を斜め下へ
腰を膝と同じ高まで下ろしたら
まっすぐ地面を蹴って立ち上がる

▶サイドランジ



足は腰幅の2倍ほど開き
つま先は45度外に向ける



右・左交互に腰を
踵に向かって下ろす
戻る際は足全体で地面を蹴って立つ