

ふじしま整形外科 × Navigate

## メディカルフィットネス通信 vol. 2

—自宅でできるセルフトレーニング—

### ○ワイドスクワット運動Ⅱ○

効かせたい部位：もも前

効果：代謝アップ・太もものシェイプアップ

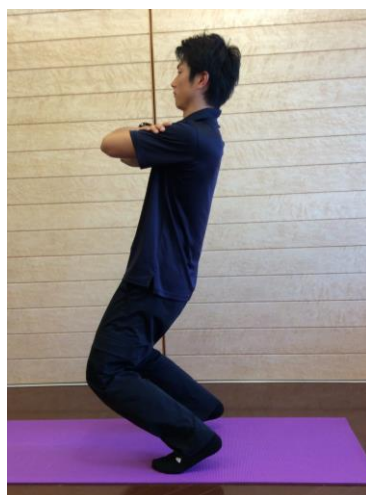
①足を肩幅に開き

両手を腕の前で組み立ちます



②かかとを浮かせながら

ゆっくりと膝を曲げていきます

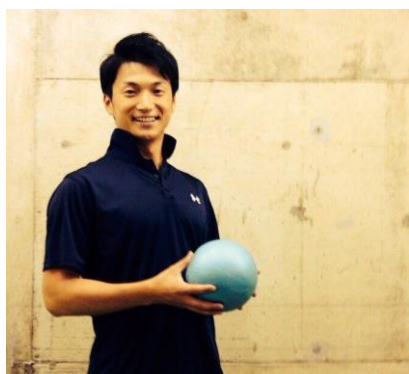


③両手を肩の高さで

前に出します



ゆっくりと息を吐きながら、無理をせずに、10回前後を目安に繰り返してみてください



メディカルフィットネス監修  
Navigate 代表・運営統括  
パーソナルトレーナー

早田 航 先生