

メディカルフィットネス通信 vol.19

—自宅で行えるセルフトレーニング—

○太もものシェイプアップ運動○

〈ワンレグスクワット/効かせたい部位：太もも〉

①脚を前後に開き、前足に体重の7割程度が乗るように両手を膝の上に置きます。



②胸を膝に近づけながら両膝を曲げます。

後ろの膝が地面すれすれまで曲げられると前足の太ももによく効きます。



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

そうだ わたる
早田 航 先生

