

☆四股スクワット ◎5回×2~3セット

つま先は  
外側に  
向ける



膝と  
つま先の  
方向は同じ



レベルアップ



両手を頭の上で  
合わせます

1. 足を肩幅より広めにして立ち、つま先を外側に向けます。
2. 手は腰にあて、背筋を伸ばしたまま、4秒かけて腰をおとします。  
膝がつま先より前にならないように気を付けましょう。
3. 4秒かけてゆっくり戻ります。