

# 《筋トレ一覧表》

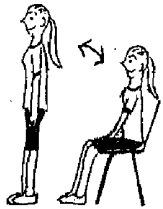
## ①スクワット



後ろにお尻を  
つき出すように

膝がつま先より  
出ないように

OR

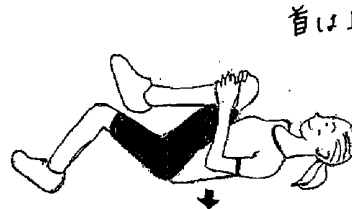


浅めに膝かけ、  
自然な状態で座る

膝とつま先は同じ向き

ゆっくり立ち座り、座り

## ②腹筋



首は上げない

片足は三角にする

背中を床に押しつける

## ③ももあげ

片方の足のつま先に  
もう片方の足のかかとを合わせ、  
そのまま上へ持ち上げる

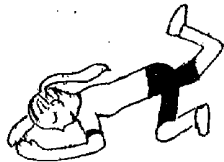


上げに方の  
足首を起す

軸足の  
親指に  
力を入れる

## ④もも裏

かかとを起してお尻に近づける  
頭を持ち上げない



## ⑤四頭筋トレーニング

椅子に座り、片足の太ももの下に  
ペットボトルを置く



ペットボトルを置いて側の、太ももの前側の  
筋肉を意識しながら膝を伸ばす  
その時につま先を起す