

スクワットの注意点

Point.1
背中を
丸めない



Point.2
膝をつま先より
前に出さない



Point.3
膝とつま先を
同じ向きにする

正しいスクワット共通の注意点

- 1 : 背筋はまっすぐ
- 2 : 膝はつま先より前に出さない
- 3 : 膝とつま先の方向は一緒

ゆっくりフォームを意識して行いましょう！

15回～20回を目安にして

2セット～5セット実施してみましょう！

負荷を追加したいときは、ペットボトル
など利用してみてください。