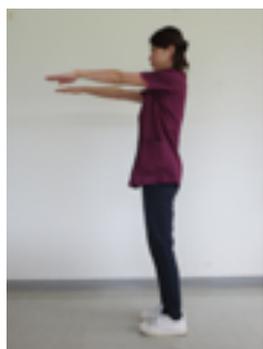


ハーフスクワット

膝（太もも前）の筋力を強化する運動です

ポイント ・ゆっくりと行う
・力が入っている所を意識する

運動回数：10回（朝・昼・晩）



側面



①両手を前に伸ばす

②両手は床と平行のまま股関節を曲げ、殿部を後ろに突き出しながら膝を曲げていく



前



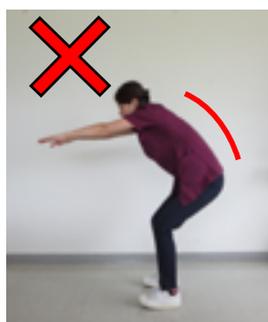
体が左右に傾くことなく、両足均等に荷重をかけたまま、重心を下に降ろしていく

- 膝がつま先より前に出ないように！！
- 背中がまっすぐ、股関節から曲げていく！！

注意点



不良例



背中が曲がっている



膝がつま先より前に出ている



体の傾きが少ない



不良例



膝が外側を向いている



膝が内側を向いている