

ランナーにおススメ

走る前のひと工夫！総集編！

～走る前のウォーミングアップ、下半身強化～

ハーフスクワット



2ヵ月にわたり紹介してきた、**股関節、足関節、体幹**の総集編！

それらを意識しながら**ハーフスクワット**をやってみよう！

- ① 足幅は肩幅よりやや広めにし、つま先と膝の向きは同じ方向にする
- ② 重心を下げた時は、上体とスネの部分は平行になるようにする
- ③ 休まず8～12回3セット行う



<ポイント>

○股関節：膝・股関節を曲げていくときも、背筋はしっかり伸ばす！

○足関節：重心が内側・外側に偏らないように、足裏全体に重心をかける！

○体幹：息を吸いながら下げて、吐きながら上げる。

このとき、お腹の力が抜けないように力を入れて行う！

チャレンジ！！

平行スクワットをやってみよう！！

太もも前側が床と平行になるところまで下げよう！

