

ふじしま整形外科 × Navigate

## メディカルフィットネス通信 vol. 1

—自宅でできるセルフトレーニング—

### ○ワイドスクワット運動○

効かせたい部位：内もも

効果：代謝アップ・太もものシェイプアップ

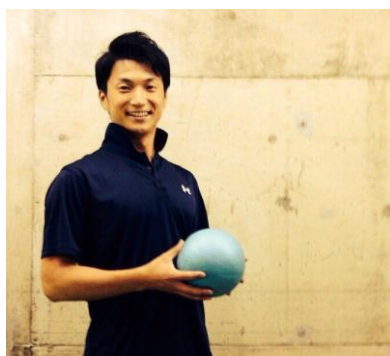
①足を肩幅より大きく開き、  
つま先を外側に向けて立ちます



②両手を肩の高さでまっすぐに伸ばし、  
おしりを後ろに引くイメージで膝を曲げます



ゆっくりと息を吐きながら3秒かけて膝を曲げて、息を吸いながら3秒かけてゆっくりと戻します  
無理をせずに、10回前後を目安にやってみてください



メディカルフィットネス監修  
Navigate 代表・運営統括  
パーソナルトレーナー

早田 航 先生