

# スロー & スローで アレンジスクワット

## ☆ アレンジスクワットのコツ ☆ 基本はハーフスクワット

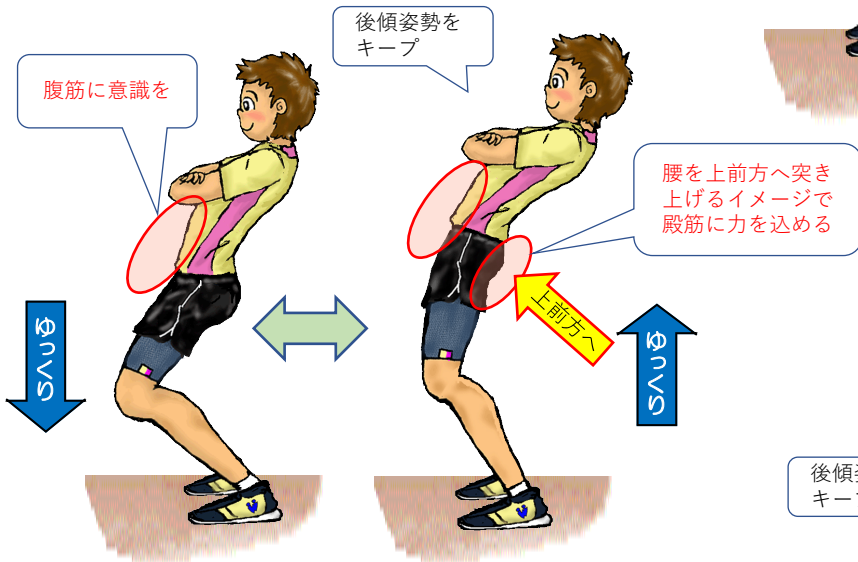
同じスクワット動作でも、姿勢を変えることでメインに働く筋肉（ターゲット）が変わります。  
それぞれの姿勢をとったとき、どこに力が入っているかを意識することがポイント。

### アレンジスクワット②

ターゲットは大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、**腹筋群**です。

#### 開始ポジション

直立で足は肩幅より少し広く開き、胸の前で腕組み、上半身を少し後傾させ顎を引く。  
腹筋に力が入った状態にする。  
膝は少し曲がりやや腰を落とした姿勢。



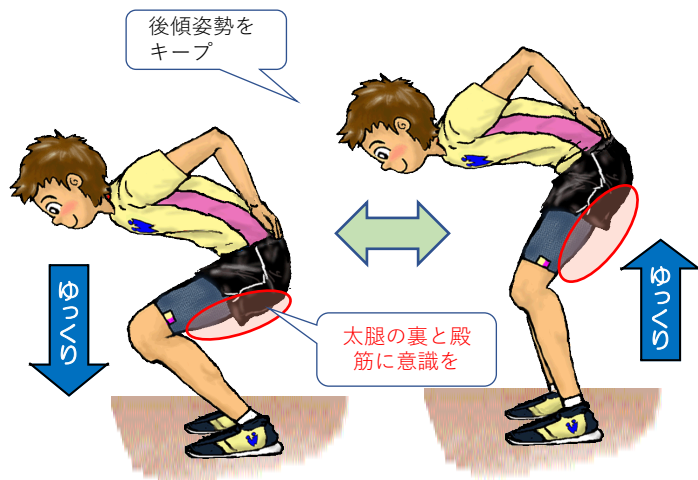
中高年の筋トレは  
頑張りすぎない!!

### アレンジスクワット③

ターゲットは**ハムストリングス**、大臀筋、**大腿四頭筋**、背筋群です。

#### 開始ポジション

両足の位置は肩幅より少し開き膝を90度程度に曲げる。  
つま先に体重をのせ重心を前方へ移し、上半身を大きく前傾させる。太腿の裏側とお尻に力が入った状態にする。



### アレンジスクワット①

ターゲットは大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、**背筋群**です。

#### 開始ポジション

直立で両足の位置は肩幅より少し広めに開き、両手を真上に突き上げる。  
背中から腰の筋肉に力が入った状態で、上体を少し前傾させる。

