

～ケトルベルトレーニング～

体幹をまっすぐに保持したまま、下半身の大きな筋肉を鍛えましょう

スクワット



やり方

- ①ケトルベルを両手で持ちます
- ②腰幅よりやや広めに足を広げます
- ③つま先より膝が前に出ないようにしましょう

効果

- ・大腿四頭筋
- ・ハムストリングス
- ・大臀筋

ゴブレットスクワット



やり方

- ①ケトルベルを胸の前で持ちます
- ②腰幅よりやや広めに足を広げます
- ④10回3セット行いましょう

効果

- ・大腿四頭筋
- ・ハムストリングス
- ・大臀筋

