

ランナーに**オススメ!!** ダンベルトレーニング -下半身-



①スクワット(10回3セット) お尻・太もも

- ・ 足は肩幅程度に開き、つま先は少し外側に向けて立ちましょう。
- ・ ダンベルを両手に持ち
目線は正面を向きます。
- ・ 膝がつま先より
前に出ないように注意しましょう。
- ・ 太ももが地面と水平になるまで
腰を落とします。
- ・ 足の裏全体で地面を押すように
いしきしましょう。



②シングルレッグ・デッドリフト (10回3セット) お尻・もも裏

- ・ 片手にダンベルを持ち
足は腰幅程度に開いて立ちます。
- ・ 軸足の膝を軽く曲げ、
股関節から体を前に倒し、
反対の足を後ろに持ち上げていきます。
- ・ 頭から足までを一直線とし
床と水平になるよう動作します。
- ・ 動作中は胸を張り、
背中や腰が丸くならないよう
注意しましょう。



③ステップアップ（20回3セット）お尻・太もも

<昇り>

- ・ダンベルを両手に持ち
足は腰幅程度に開きます。
 - ・片足をボックスの上に踏み出し
足の裏全体押すように体を持ち上げ
ボックス上に直立します。
 - ・片足を踏み出した時
膝がつま先より前に出すぎないように
注意しましょう。
-



<降り>

- ・踏み出した脚と逆の脚から
ゆっくりと降ります。
 - ・降りる時も片脚でしっかりと
体重を支えるイメージで
行いましょう。
-
- ・左右交互に昇り降りを繰り返します。
(左右それぞれ10回、計20回)
 - ・動作中は胸を張り
背中や腰が丸まらないよう
注意しましょう。

