



RIZAP  
トレーナーが伝授

日本電気健康保険組合

# 自宅でできる「脚」のトレーニング RIZAPで変わる美尻・美脚のための スプリットスクワット

スクワットとは違う刺激を与えられるので、併せて行くと相乗効果が期待できます。  
また、下半身の筋力だけでなく全身を鍛える事ができるので、  
姿勢改善・美しくびれ作りにも効果的です。

## Step ①

脚幅は腰幅で前後に大きく開き、後ろ足は踵をしっかりと浮かせるようにしましょう。前の膝はつま先の上を保持していきましょう



## Step ②

後ろの膝が床に着く直前までゆっくりとしゃがみます。呼吸はしゃがんだ時に息を吸う。持ち上げる時に息を吐きましょう！



## Step ③

ゆっくりと元の姿勢に戻ります。上体を前傾させたまま、体ごと上下動させましょう。以上の動作を両方の脚ごとに同じ回数行います



- 胸を張り、背中が丸まらないようにする
- 膝が前に出すぎたり、内股にならないようにする



◀解説付きワンポイントレッスンはコチラ



◀一緒にチャレンジ！

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## トレーニングの効果を最大にする “効果が出る人と出ない人の差” 3つのポイント

### Point ① 「正しいフォーム」

正しいフォームで、使っている筋肉を意識し可動域を最大限にとることでトレーニングの効果は得られます。筋肉を“伸ばして縮める”ことで、筋量の維持・増加が期待できるのです。

また、ケガの予防のためにも、正しいフォームは欠かせません。フォームが乱れると関節に負担がかかることでケガに繋がりが、トレーニングの継続が困難に。また、効果が出にくくなります。



### Point ② 「適度な負荷」

負荷には「重量」のほか、「回数」「休憩時間」「スピード」があります。

【回数】【休憩時間】

回数→10～15回を2～3セット

休憩時間→60秒

【スピード】…ゆっくりと一定のスピードで行う

### Point ③ 「休息」

トレーニングは週に2回から3回で大丈夫。毎日かえって逆効果です。トレーニングをした後にくる筋肉痛は筋肉が傷ついている状態。回復するために「休息と栄養」が必要です。48～72時間は空けるようにしましょう。月曜にトレーニングをしたら木曜、週3回行う人は月曜・水曜・土曜がおすすめです。そして、がんばった自分自身もしっかり褒めてあげてください！



### さらにレベルアップしたいあなたは

負荷に慣れてくると、筋肉痛が来なくなることもあり、いという人も、ポイント1～3のいずれかを見直してみます。そんな時は、「スピード」「重量」「休憩時間」など、の負荷や、「種目」を変えてみることをおすすめします。のアドバイスを受けてみては？楽しく継続的に進めるように、一緒に頑張ってください。

### ● RIZAP 語録 ●

#### あなたに期待しているのは、あなただけじゃないはず

思うような結果が出ない時、焦りやストレスから挫けることや、なげやりになることもあるかもしれません。でもそんな時は思い出してください。あなたを応援してくれ、あなたに期待してくれている家族や友達、大切な人がいることを。

トレーナー 今西雅也



Copyright © 2020RIZAP, Inc. All rights reserved.