



7AM

すがすがしい天気。こんな日は朝からガーデニング！

パースならではの！

広々とした自宅の庭で ガーデニングが楽しめる

年間を通して気候の良いパースでは、自宅の庭で季節の花を育てたり、家庭菜園ができたりの魅力の一つ。そんな時、しゃがんでちょっとした作業をする際におすすめのエクササイズがこちらです。

スロー・スクワット

ゆっくりひざを曲げて腰を落とし、しゃがみこんだ後、ひざを伸ばして元に戻ります。

一度に行う
エクササイズが目安

上下8秒×1セットで1日3セット

ここに効く

足の付け根・脚部

1



肩幅より少し広く足を開き、体の重心が前に掛からないように背筋を伸ばして立ちます。

2



背筋を伸ばしたまま、かかとが上がらないようにして、腰を曲げずに、お尻は後ろに引くように8秒間かけてしゃがみます。

3



立つ時も同様に、背筋を伸ばし、かかとが上がらないように気をつけながら、腰を曲げずにゆっくりと8秒間かけて、立ち上がります。

POINT /

しゃがむ時に背中が丸まらないように、しっかりと背筋を伸ばしましょう。

NG X

気をつけよう！

しゃがむ時に、体の重心が前のめりにならないようにします。



NG X



ひざが、つま先より前に出ないように、しゃがみます。