

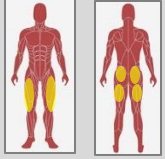
# バーベル・スクワット

スクワットはおもに下半身を鍛えるフリーウエイトトレーニングです。“筋肉BIG4”と呼ばれる大きな筋肉が鍛えられるため、効率よく筋力アップが狙えます。筋力が増えると基礎代謝も上がるため、食べても太りにくくなる、日常の消費カロリーが増えるなど、ダイエットにもうれしい効果が期待できます。

使用するマシン



鍛える部位  
↓  
大腿四頭筋  
ハムストリング  
大殿筋



下肢の筋肉のうち、大腿骨に繋がる筋肉である大腿筋のうち、大腿骨を挟み四方に存在する筋肉の総称である。全身の筋肉の中で、最も強く大きい筋肉である。

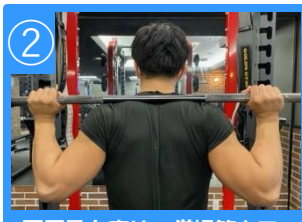
## セッティング

1

セーフティバーを、バーを担ぎしゃがみ込んだときに、バーの少し下にくるように設置。

2

肩と僧帽筋の間に担ぐ。また、脚幅は腰幅くらい広げて立つ。



肩甲骨を寄せ、僧帽筋と三角筋の溝に乗せる。

## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1

足の裏全体で地面をしっかりと踏みこみ、背中を丸めたり、反ったりしないよう注意しながら真っ直ぐしゃがむ。

2

息を吐き、膝を伸ばし切らないようにする。



背中を丸めるのはNG



反りすぎNG

1

息を吐きながら1秒で立ち上がり、吸いながら2秒で下す。

2

足の裏全体に体重がかかるように意識する。

ポイント