

# フワード・ランジ

主なトレーニング部位: (筋肉)

下腿部(大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス)

## トレーニング動作

両足を腰幅程度に開き、背筋を伸ばして立ちます。(写真)

背筋を伸ばしたまま片足を前方へ踏み出し、踵から着地します。着地したと同時に膝と股関節を曲げ沈み込みます。(沈み込んだ時、膝の角度は約90°)

(写真)

踏み込んだ脚で踏ん張るという感じではなく、お尻を真下に降ろす感じで踏み込む。

踏み込む時、右足は右足の前方、左足は左足の前方に踏み込みます。

(写真)

踏み込んだ時、膝が内側・外側に入らないで、足先・膝・股関節が一直線になること。

前方に踏み出した脚を蹴って、後ろ脚で踏ん張り、開始姿勢に戻ります。

呼吸は踏み出した時に吸い、開始姿勢に戻る時に吐きます。

## 起こりやすい間違い

内側に踏み込んでいる。(写真)

踏み出した時に、上体が過度に前傾している。(写真)

踏み出した時に、膝がつま先より前方に出ている。(写真)

背中が丸くなっている。



### ワンポイントアドバイス

膝が内側に入ったり外側に向いたりする人は、怪我の可能性が高くなります。お尻、内もも、親指にしっかり力が入るようにしましょう。

