

# サイド・ランジ

主なトレーニング部位(筋肉)

脚部(大臀筋・中臀筋・大腿四頭筋・ハムストリングス)

## トレーニング動作

バーベルを広めの幅で握り肩にかつぎます。(写真)

片方の脚をゆっくり真横に踏み出し、蹴り返すように開始姿勢に戻ります。(写真 写真)

踏み出した脚で踏ん張らず、お尻を真下に降ろす感じで腰を落とします。この時、脚の太ももが床と平行になるくらい深く踏み込みましょう。(写真)

フロントランジと同様、膝は必ずつま先の方に動かして下さい。

反対側も同様に行います。

呼吸は踏み出した時に吸い、開始位置に戻る時に吐きます。

慣れるまでつま先は少し開いても良いですが、動作が安定してきたら、つま先が正面を向いているように行なって下さい。



### ワンポイントアドバイス

慣れるまでは、1度に脚を踏み出さずに2～3度に分けて少しずつ踏み込む幅を広げながら行ってください。

### 起こりやすい間違い

踏み出した時に、膝がつま先より出ている。(写真)

踏み出した時に、膝が内側に入っている。(写真)

背中が丸くなり、顔が下を向いている。(写真)

