

# ステップアップ(BOXを使って)

主なトレーニング部位(筋肉)

脚部、体幹部

(大腿四頭筋、大臀部、ハムストリングス、脊柱起立筋)

## トレーニング動作

BOX は足を乗せた時に膝が90°  
くらいになるものを選びます。  
写真 の状態から、BOX に上がります(写真 )  
つま先・膝・股関節が一直線になるようにし、足の裏全体で BOX を上から強く踏みます。  
踏み出した足と逆の足から下ります。(左足から上った場合は左足から)(写真 )  
レッグランジと同様に、お尻にしっかり力を入れて上りましょう。  
呼吸は上がる時に吐き、下るときに吸います。  
両脚とも10回程度繰り返します。



## ワンポイントアドバイス

脚の怪我などのリハビリのトレーニングとして最適です。  
最初に体重負荷から始め、ダンベル・セットバーベルと負荷を上げていきましょう。

## 起こりやすい間違い

お尻にしっかり力を入れていない。(写真 )

つま先・膝・股関節が一直線になっていない。(写真 、 )

