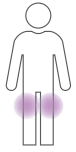


# les plie squat exercise guide

ル・プリエスクワット エクササイズガイド

Mizuno  
Healthy  
Interior



## EXERCISE 01

### 前太もものトレーニング

ル・プリエスクワット1回=  
通常のスクワット1回相当※

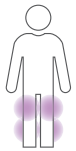
※上昇フェーズでの比較  
効果は保証するものではありません。  
効果は個人差があります。



上昇するときに  
背筋を伸ばして  
足裏で地面を押し。  
ゆ〜っくり動かし。  
足の幅を広げて  
足裏・足指を使うことで  
すねも鍛えられる。



10回  
×  
3セット



## EXERCISE 02

### ふくらはぎ・前太ももの トレーニング

POINT

前太ももと  
お尻を意識して!

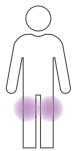
バランスをとりながら  
ゆ〜っくり上下する



片足を上げて  
ゆ〜っくり上下に動かし。  
ふくらはぎの筋も  
使っている。  
さらに前太もも  
プルプル。



5回  
×  
3セット



## EXERCISE 03

### 前太もものトレーニング

POINT

前太ももと  
お尻を意識して!

バランスをとりながら  
ゆ〜っくり上下する



イラストのように  
片足を後ろに引いて  
(ランジポーズ)  
ゆ〜っくり上下に動かし。  
さらに前太もも  
プルプル。



5回  
×  
3セット



## EXERCISE 04

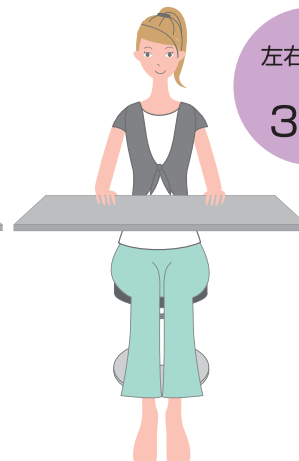
### 腰の外側の トレーニング

POINT

前太ももと  
お尻を意識して!

体はなるべく正面をキープ  
したまま、顎を引いて  
ゆ〜っくり深呼吸  
しながら動かし

テーブルを持つなど  
カラダを固定して  
足裏をしっかり  
地面につけ、  
上半身はなるべく  
正面をキープしたまま  
丁寧にゆ〜っくりと  
ウエストを左右に  
ひねります。



左右5回  
×  
3セット

