

## 【06\_太もも前面】



- ・ 太ももの前面を伸ばし、太ももの後面を鍛えます
- ・ 椅子の前の方に座り、片側の脚を椅子の下に入れ後方に引きます
- ・ 腰が反らないように注意しましょう
- ・ 余裕のある方は背もたれにもたれかかりましょう(腰痛がある方は注意)
- ・ 足の甲を床に押さえつけることで、より効果を高めます

