

【08_レッグエクステンション】筋力トレーニング



- ・太ももの前側を鍛えます
- ・椅子の後ろのほうに座り、背もたれに背中をあずけて構えましょう
- ・両手で椅子の横を持ち、膝を伸ばして戻す動作を片足ずつ交互に繰り返します
- ・膝とつま先の向きは、常に正面に向けて行いましょう
- ・余裕があれば膝と同じ高さを目指して足を上げ、さらに余裕があれば背もたれから背中を外して行いましょう
- ・背もたれから背中を外す場合は、体がぐらつかないように、体をまっすぐに保ったまま行いましょう・強度を下げたい場合は椅子の前の方に座り、踵を床に付けるように動かしましょう

