

【09_レッグカール】筋力トレーニング



- ・太ももの後面を鍛えます
- ・椅子の前のほうに座り、背筋をまっすぐに伸ばして構えましょう
- ・両手で椅子の横を持ち、椅子の下に足を入れ込むように、膝を曲げて戻す動作を左右交互に繰り返します
- ・体がぐらつかないように注意し、姿勢をまっすぐに保ったまま行いましょう
- ・踵を椅子に近づけるほどより強度を高めます
- ・強度を下げたい場合は、つま先を床につけるように動かしましょう

