

## 【18\_膝セッティング】筋力トレーニング



- ・膝を支える膝周りの力を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、かかとをつけてつま先を真上に向けて構えましょう
- ・両手で椅子の横を持ち、膝を伸ばしたら、膝を床に押さえつけるようなイメージで膝周り全体に力を入れていきましょう
- ・つま先の向きが内側や外側に向かないように注意し、つま先は常に真っすぐに向けた状態でいきましょう



膝を伸ばして構える

膝周りに力を入れる