

## 【23\_サイドランジ】筋力トレーニング



- ・ 下半身の力を鍛えます
- ・ 椅子の前の方に座り、両手を腰に添えたら両足を開いて構えましょう
- ・ 立ち上がった片足に重心を乗せ、椅子に座る動作を左右交互に繰り返します
- ・ 身体をまっすぐに保ったまま行い、膝が足の外側やつま先よりも前に出ないように注意しましょう
- ・ 強度を下げる場合は体重を乗せない方の膝を軽く曲げたまま行いましょう
- ・ 余裕がある場合は、両手を胸の前か頭の後ろで組み、体重を乗せない方の足を伸ばしきるように動かしましょう

