

【58_レッグカール(保持)】 筋力トレーニング



- ・太もも後面を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、両手で椅子の横を持ったら姿勢をまっすぐに構えます
- ・片足を椅子の下に引き込むように膝を曲げ、10秒間姿勢を保持します
- ・身体が前後に倒れないように注意して行いましょう
- ・強度を下げる場合は少しだけ膝を曲げて保持するか、つま先を床につけた状態で保持しましょう
- ・余裕があれば、椅子とかかとを近づけるように足を持ち上げ保持しましょう
- ・反対側も同様に行います



強度を下げる場合