

## 【60\_サイドランジ2】筋力トレーニング



- ・ 太ももやおしりの力を鍛えます
- ・ 椅子や机、壁などを支え、足を肩幅よりも広く開いて構えましょう
- ・ 膝とつま先の向きをやや外側に向けて構えたら、右足の足首・膝・股関節を曲げながら右足に重心を乗せていきます(反対側の足は伸ばしておきます)
- ・ 強度を下げる場合は、伸ばしている側の足を軽く曲げて、体重を乗せている側の足の関節の角度を小さくしましょう
- ・ 余裕がある場合は、体重を乗せている側の足の太ももが床と平行になるくらいまで膝を曲げていきましょう
- ・ 膝がつま先より前に出ないように注意し、上半身をまっすぐ保ったまま行いましょう
- ・ この動きを左右交互に繰り返します



支えを使わなくてもOK