

# 自宅で運動！ ～太ももを鍛えよう～

らくらく編

☆今回のレッグエクステンションで主に鍛えられる筋肉

**大腿四頭筋（だいたいしとうきん）**

**太ももの前の筋肉**

10回を2セット  
ほど行いましょう。

今回行うレッグエクステンションは膝を伸ばしていくときに、負荷をかける運動です。無理せずゆっくりと行いましょう。

※運動中は常に足首を90度に保ちましょう！

①



椅子に深めに座り、足を腰幅に開いて、手は腰に置きます。  
※背筋をまっすぐ伸ばしましょう。



②



両膝をゆっくりと伸ばします。



③



両膝を伸ばしきったら、ゆっくりと①の姿勢に戻ります。