

自宅で運動！ ～太ももを鍛えよう～

基本編

☆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

今回行う重りを使った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。

今回は重りとして水が入ったペットボトルを使用しています。

※運動中は常に足首を90度に保ちましょう！

10回を2セット
ほど行いましょう。

①



椅子に深めに座り、足を腰幅に開き、足に重りに乗せます。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。
※重りが落ちないようにしましょう。



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。