

# 自宅で運動！ ～太ももを鍛えよう～

上級編

☆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）**

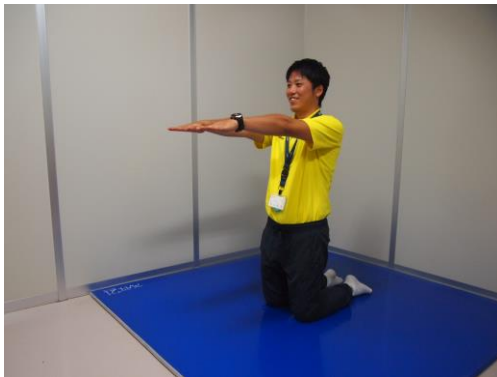
**太ももの前の筋肉**

基本編の重りを使ったレッグエクステンションが簡単で、難易度を上げたいと感じた方はZ（ゼット）バランスを試してみてください。

10回を2セット  
ほど行いましょう。

※後ろに倒れやすいので広い場所で安全に気を付けて行いましょう！

①



膝立ちの姿勢になり、腕を前に伸ばします。

②



Z（ゼット）の形をイメージしながら、上体を後ろ方向にゆっくりと倒していきます。  
※頭から膝までまっすぐにしましょう。

③



倒せるところまで、倒したら、ゆっくりと①の姿勢に戻します。