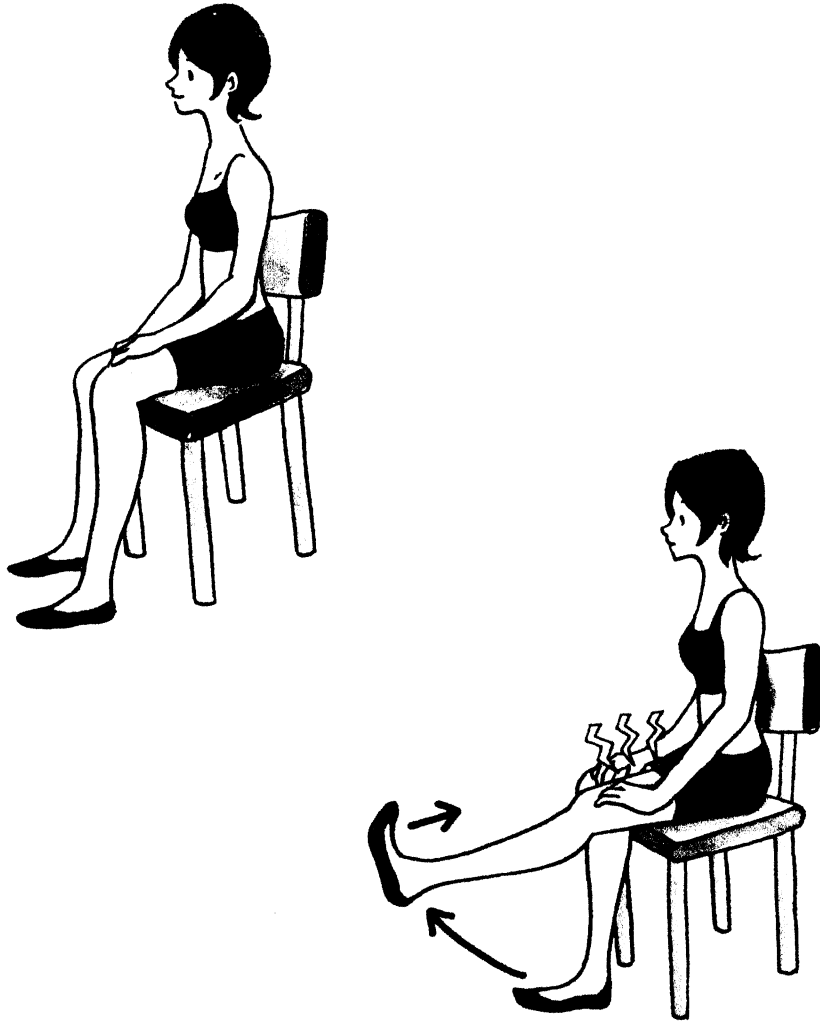


③ レッグエクステンション

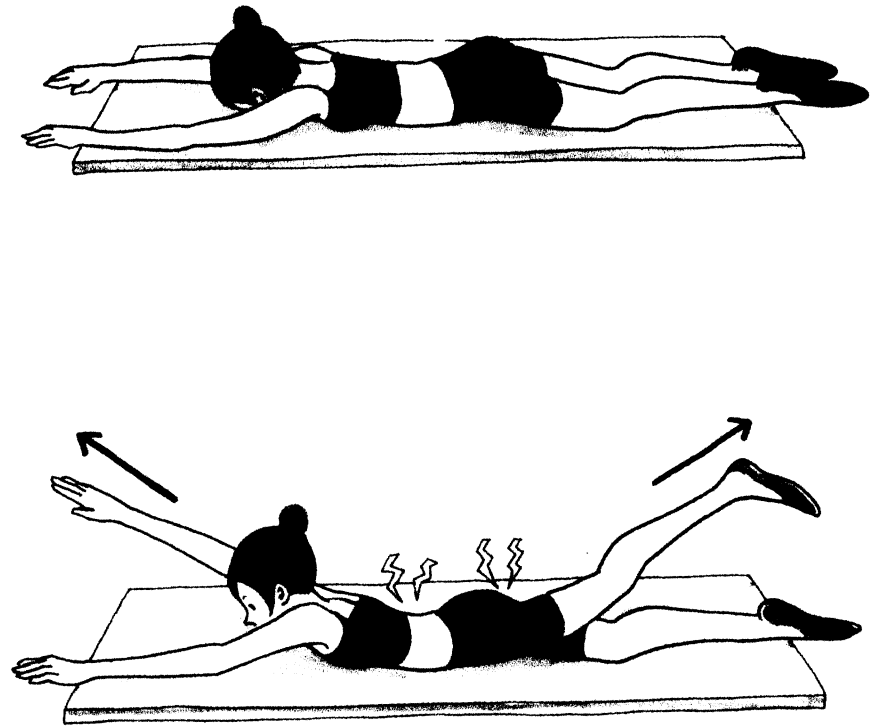
- 座位で、1, 2, 3, 4 のリズムで脚を床と平行になるまで持ち上げ、1, 2, 3, 4 のリズムでゆっくり戻す。
- 慣れてきたら少し脚を上げ、太ももを椅子から離すことによって強度を高くすることができる。



(太もも前側)
図 15. レッグエクステンション (大腿前部)

④ クロスバックエクステンション

- うつ伏せて、両腕と両脚を腰幅程度に開き、左右交互に腕と脚を持ち上げる。
- 腰が反り過ぎないように気をつける。
- 骨盤を床にしっかりつけながら行う。



(お尻・背中)
図 16. クロスバックエクステンション (臀部、背部)