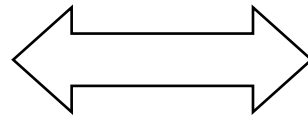
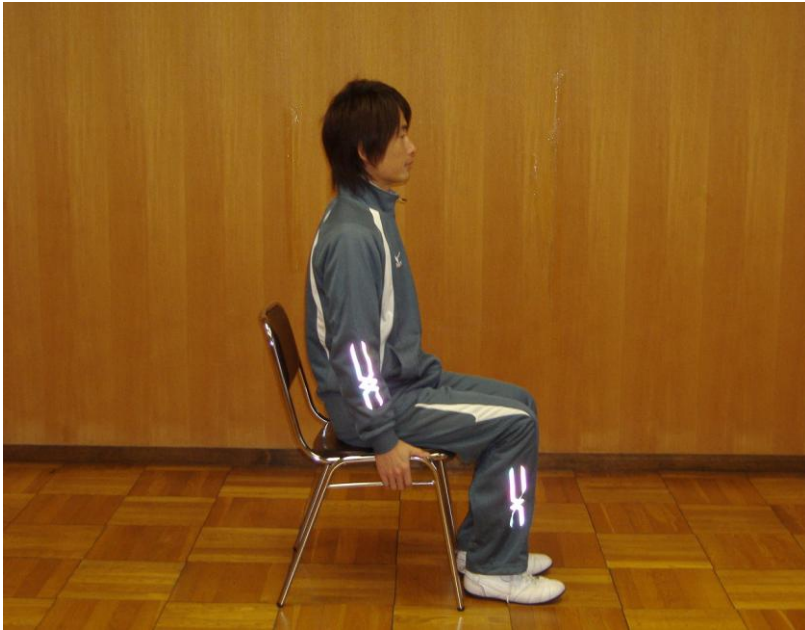


# レッグエクステンション

(回数を目安10回~20回)



## (ももの前)

- ①椅子に座り、深く腰掛ける。
- ②両手はももの上や椅子をつかむ。
- ③片脚ずつゆっくりとひざを伸ばしていく。  
(※ひざ下のみを曲げ伸ばし、ひざから上は動かさない。)  
(※ひざ・つま先は上向きにする。)

- ④ひざを水平あたりまで伸ばしたらゆっくりと元の姿勢までひざを戻していく。

☆無理をしないようにおこなひましよう。  
☆水分補給はこまめにとりましよう。  
☆呼吸はとめずにおこなひましよう。