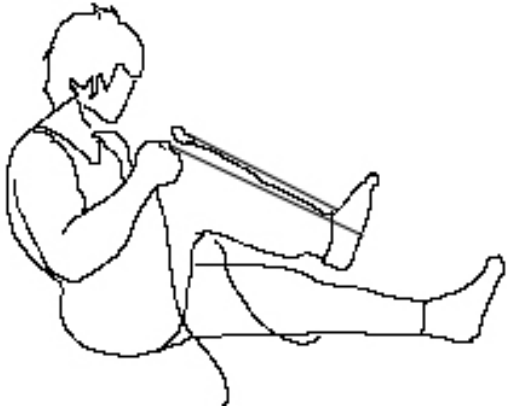


レッグプレス（脚で押す）

「脚」を鍛えましょう

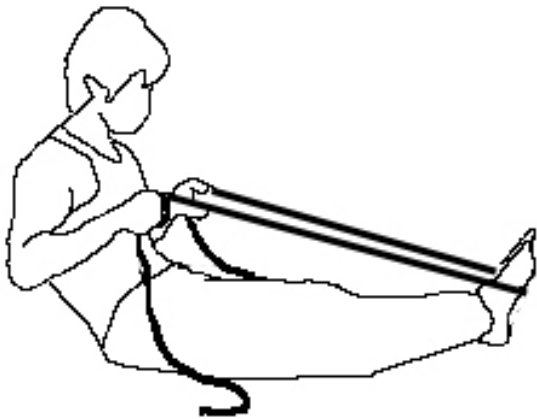
やり方

- ひざを曲げて、ゴムチューブを足の裏にひっかけます
- 曲げたひざを伸ばします
- ゴムチューブを短く持つと、より負荷が高まります

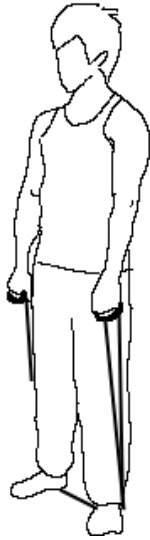


注意する点

- 手首を曲げない！
- 肘の位置をできるだけ動かさない！
- 奥歯を噛みしめると力が出やすくなります。



リバースカール（手首を返してカールする）



「腕（うで）」を鍛えましょう

やり方

- ゴムチューブを両足で踏み、手の平を体に向けて持つ
- ゆっくりと肘を曲げながら、手の平を顔に向ける
- ゆっくりと元の下位置に戻す

注意する点

- 肘の位置をできるだけ動かさない！
- 10～15回でギブアップする負荷に挑戦！
- 奥歯を噛みしめましょう。