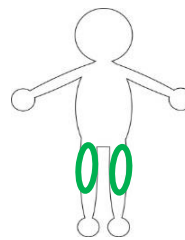


# 後ろ膝曲げ

もも裏を鍛える  
運動です!



## 《筋力トレーニングのポイント》

- ☆太もも裏を意識する
- ☆呼吸を止めない
- ☆正しい姿勢で行う



① 支えを持ち、  
まっすぐ立ちます。お尻に近づけます。

回数: 10~20回(左右)

③ ゆっくり  
下ろします。

※無理のない範囲で行いましょう!

