

# 太もも裏筋カトレーニング

## 【効果】

歩く際に地面を「蹴る」力が強化され、  
歩幅が広がり、歩行速度アップに繋がります♪



### 動作①

イスに浅く座り、イスに手をそえる。



### 動作②

膝を後ろに曲げる。



つま先が床に触れないようにします！  
この状態で**3~5秒**キープしましょう！

## ☑ポイント

- ☞ 背筋を真っ直ぐに保つ
- ☞ 鍛えている筋肉(太ももの裏)を意識して行う
- ☞ 呼吸を止めずに行う



左右**5~10回**ずつを目安に  
無理のない範囲で行いましょう♪