

ランジ

下肢筋力向上



スタート姿勢

- 視線は正面
- 両手は腰にそえる
- お腹に力を入れ姿勢はまっすぐ
- 足を大きく前後に開く
- つま先は正面を向ける



- お腹に力を入れ
背中まっすぐ
- 前後の膝の角度が
90度になるまで
息を吸いながら
股関節・膝を曲げる
- 吐きながら元の体勢へと
もどる
- **POINT**
膝を曲げた時
膝がつま先よりも前に
でないように
おしりをしっかり後ろに引く