



①の動作から②の動作を反復します。

写真①のように鍛える足首にチューブをかけ、その端は柱やベッドの足などの安定した場所に巻きつけます。椅子の背などに片手をつけて安定を保ちます。

もう片方の手は腰におき、チューブを巻いた足を前方に出します。

写真②のように足は伸ばしたままで後方に引きます。

### 目安の回数:

左右各10～15回×2～3セット

### 効果:

股関節の伸展時に大きな役割を果たすハムストリングスと大殿筋が強化されます。

### アドバイス:

足を後方に引く際、軸足にも強い力が働くためフラフラしやすくなります。片手で椅子につかまり、状態を安定させた状態で行ってください。