

# 自重レッグカール

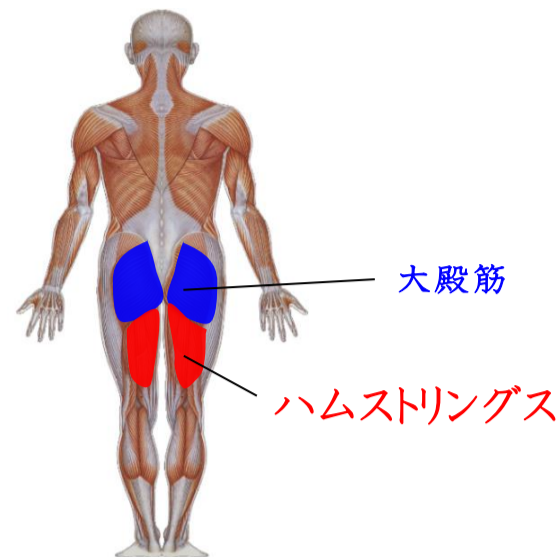
今回は自重負荷で行う下半身裏側のトレーニングをご紹介します。

## レッグカールとは

膝を曲げる動作で、太ももの裏側(ハムストリングス)を鍛えることができるトレーニング

太ももの裏側が意識できるようになると・・・

- ◎歩幅が広がり、歩行やランニングがしやすくなる
- ◎坂道や階段の上り下りが楽になる
- ◎きれいな姿勢を維持できる など



## トレーニング方法

①



- ・うつ伏せになり、手をあごの下に置く
- ・つま先を床につけ、足首を曲げる

①と②を繰り返す  
片脚10回を目安に行う

②



- ・かかとをお尻に近づけるようにゆっくり膝を曲げる
- ・ゆっくりと膝を伸ばして①に戻す

◎レベルアップとして、膝を伸ばす際につま先を床につけずに行ってみましょう！



つま先をつけずに行うことで、太ももの裏側を持続的に使うことができる



膝や腰などに痛みや違和感がある場合には動作を控えましょう。

### ポイント

- ・お腹に力を入れる
- ・動作中は足首を曲げた状態を保つ
- ・使っている筋肉を意識する

### 注意点

- ・腰を反らない
- ・反動を使わない
- ・お尻を浮かさない
- ・呼吸を止めない

レッグカールは膝を曲げるシンプルな動作です。

身体を動かす機会が少ない方でも取り入れやすい種目なので、ご自身の無理のない範囲で行ってみましょう。