

スティフレックデットリフト

もも裏(ハムストリング)に効かす

理想姿勢

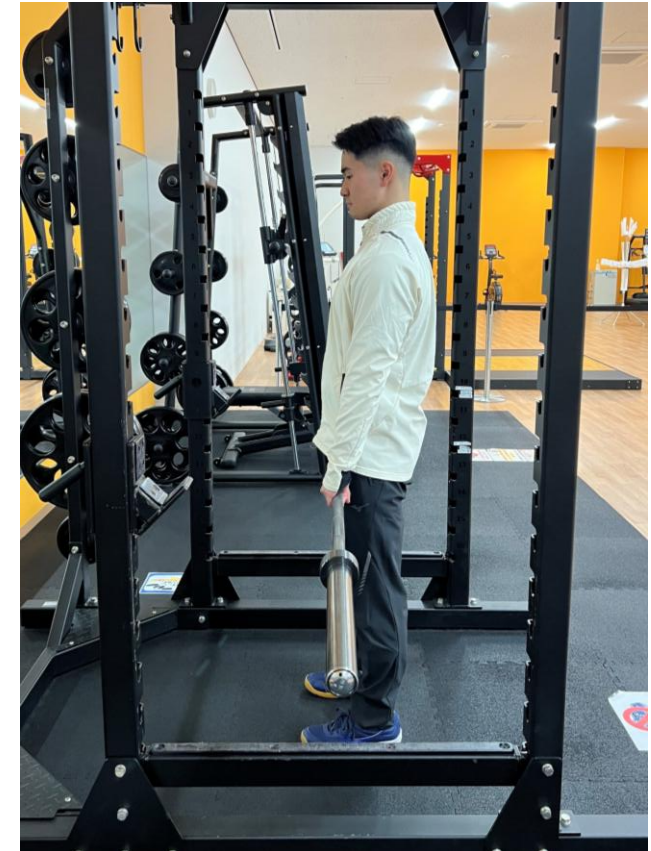


背中是一直線を保ち、肩と骨盤が正面を向いたまま動作をする



股関節からお辞儀する
(腰から曲げない)

バーは身体から離さず、すねに沿って下ろす



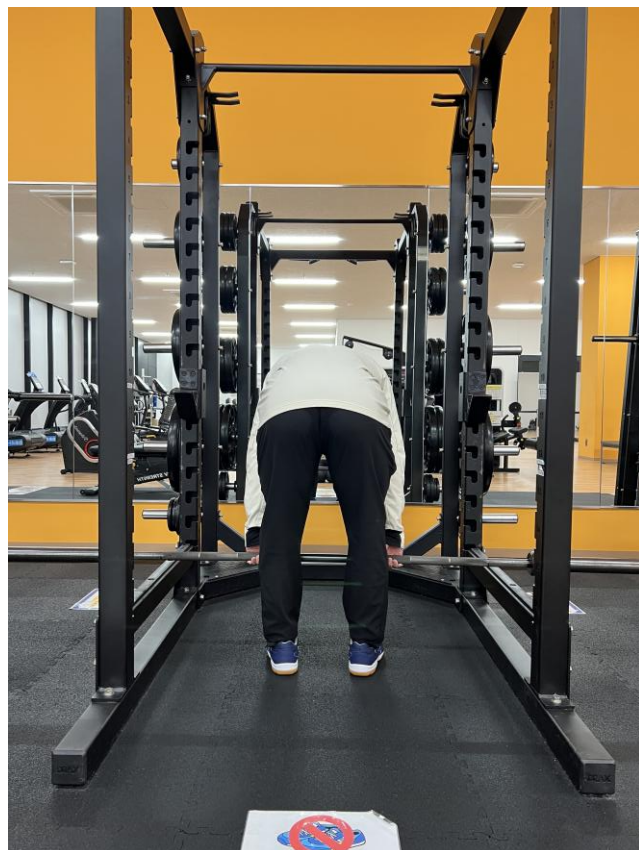
CHECK!
✓



ルーマニアアンデットリフト

理想姿勢

お尻に効かす



背中是一直線を保ち、
膝は軽く曲げたまま、動作する



股関節からお辞儀をする
(膝は軽くまげたまま)



体は一直線、反りすぎずに立つ



～ 運動・スポーツ応援プロジェクト ～