

スティフレッククデットリフト

もも裏(ハムストリング)に効かす

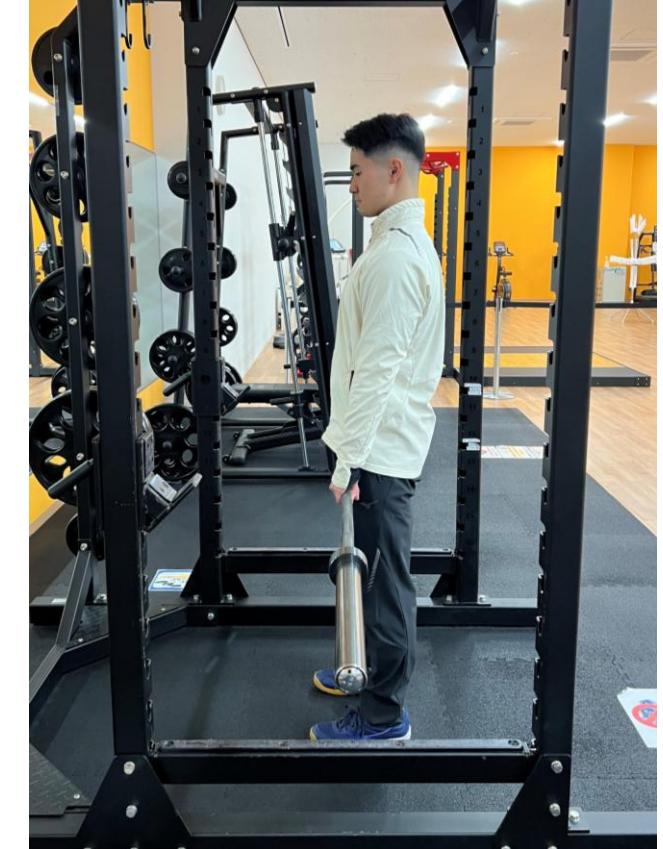
理想姿勢



背中は真っすぐ保ち、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!
✓



～運動・スポーツ応援プロジェクト～

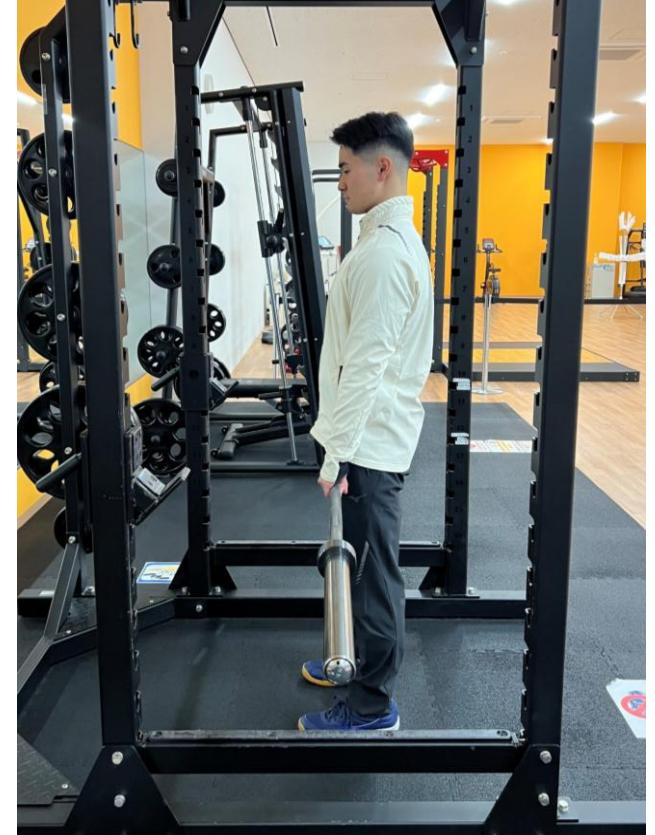
ルーマニアンドットリフト 理想姿勢



背中はまっすぐ保ち、
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～