

～目指せ美脚！～

脚を少しでも細くしたいと考えている方に、太ももの前後のトレーニングを紹介します！

【 レッグエクステンション 】



やり方

- ①座ったときに、膝裏が窮屈にならないように背もたれの位置を調節する
- ②すねのパッドをアキレス腱の前側に密着させる
- ③ハンドルを握り、背中は背もたれにつける
- ④膝が完全に伸びきる少し手前まで膝を伸ばしていき、その後元の位置に戻る
- ⑤10～15回を2～3セット繰り返す

効果

大腿四頭筋の筋力向上

【 レッグカール 】



やり方

- ①座ったときに、膝の皿の上に膝パッドがくるように背もたれを調節する
- ②膝パッドを太ももが少し圧迫される位置に調節する
- ③アキレス腱の少し上に足パッドを調節する
※右斜め前の黄色いピンで足の位置を調節できるので、膝パッドを調節する際に同時に行うとよい
- ④膝は90°以上曲げる
- ⑤10～15回を2～3セット繰り返す

効果

ハムストリングスの筋力向上



～運動・スポーツ応援プロジェクト～