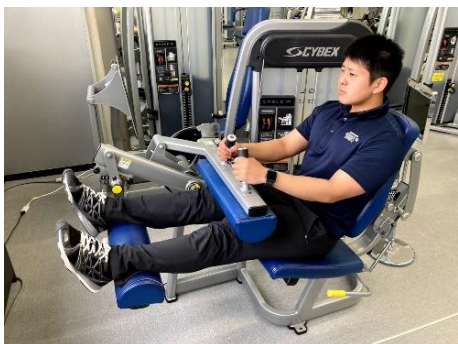


# 太もも裏のトレーニング

太もも裏の筋肉を鍛えるためのマシントレーニングや自重で出来るセルフトレーニングをご紹介します！

## シーテッドレッグカール



### 使い方

- ①アームの回転軸が膝関節の中心と同じ位置になるよう、シートの位置を調整する
- ②パッドの上に足を乗せて、膝を曲げる
- ③膝が90°になったところで動きを止める
- ④ゆっくりと元に戻る
- ⑤10～15回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①太もも（ハムストリングス）

## シングルレッグ・ルーマニアンデッドリフト



### 手順

- ①片足で立ち、もう片方の足を地面から浮かせる
- ②胸を起こし、かかと側に体重をかける
- ③膝を緩め、股関節を中心に上半身を前に倒す
- ④背中をフラットに保ちながら、ハムストリングスの可動域が限界になるまで上半身を倒す
- ⑤②～④を繰り返す
- ⑥10回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①太もも（ハムストリングス）
- ②背中（脊柱起立筋）
- ③お尻（大殿筋）

SAPPORO DOME  
TRAINING  
ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～