

脚のトレーニング

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

45°レッグプレス



使い方

- ①椅子の角度を調整する
- ②シートに座り、足をフットプレートの上部に置く
- ③足を肩幅よりも少し広くし、つま先を外側に開く
- ④膝が90°になるまで脚を曲げる
- ⑤足裏全体で力強くプレートを押す
- ⑥8～12回を2～3セット繰り返す



効果

【鍛えられる筋肉】

- ①太もも（大腿四頭筋）
- ②太もも（ハムストリングス）
- ③お尻（大殿筋）

スプリットスクワット



手順

- ①足を前後に開き、両手を前に伸ばす
 - ②前側のかかとに体重をかけて、腰を落とす
 - ③上半身はなるべく垂直をキープする
 - ④後側の脚の膝を床にギリギリ触れない高さまで下げる
 - ⑤②～④を繰り返す
- 左右ともに10回を2～3セット繰り返す



効果

【鍛えられる筋肉】

- ①太もも（大腿四頭筋）
- ②お尻（大殿筋）