

# 太もも前のトレーニング

太もも前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！

## レッグエクステンション



### 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パッドの内側に足を入れて、高さを合わせる
- ③膝を出来る限り伸ばし、1秒ほど動作を止める
- ④ゆっくりと元に戻す
- 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（大腿四頭筋）

## リバースノルディックカール



### 手順

- ①正座になり、胸の前で手を交差させる
- ②胸を起こし、目線を斜め上にする
- ③腹筋とお尻を締めて、姿勢を安定させる
- ④膝関節を中心に上半身を後方に倒す
- ⑤大腿直筋がしっかり伸びるところまで倒す
- ⑥ゆっくりと元に戻す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①太もも（大腿直筋）