

～レッグプレス～

マシンの使い方・ダンベルを用いたトレーニングをご紹介します

マシン



やり方

- ① フットプレートの真ん中から上部に足を置きます
- ② 足を肩幅よりやや広く、つま先を外側に開きます
- ③ 足の裏全体でプレートを押します
(ヒザが完全に伸び切らないようにしましょう)

効果

- ① もも (大腿四頭筋)
- ② お尻 (大臀筋)

10～15回3セット行いましょう

ゴブレットスクワット



やり方

- ① ダンベルを両手で持ち、胸の前でセットします
- ② 肩幅もしくは少し広めに開き、つま先を外側に向けます
- ③ バランスをとりながら、ゆっくりと腰を下ろします
(つま先とヒザの向きは同じ向きにし、
つま先よりヒザが前に出ないようにしましょう)

効果

- ① お尻 (大臀筋)
- ② もも (ハムストリングス)
- ③ もも (大腿四頭筋)

10～15回3セット行いましょう

