

～45°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シートに座り、足をフットプレートの上部に置きます
- 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90°になるまで曲げます)

効果

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

10～15回3セット行いましょう

ダンベルフロントランジ



やり方

- ①両手にダンベルを持ち、肩幅に足を開きます
- ②前方に片足を踏み出し、ヒザと股関節を曲げます
(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

