

～レッグカール～

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アームの回転軸がヒザの中心と同じ位置になるようシートを調整します
- ②パットの上に足を乗せ、ヒザを固定します
- ③ヒザを曲げ、90°になったところで動きを止めます

効果

- ①もも（ハムストリングス）

10～15回3セット行いましょう

スティフレッグデッドリフト



やり方

- ①腰幅に足を開き、ヒザを軽く曲げます
- ②両足は平行でつま先を前に向かせももの前でバーを持ちます
- ③背筋を伸ばし、お尻を後ろに引きながら前傾姿勢になります（ももの裏に張り感があればいいです）

効果

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

10～15回3セット行いましょう

