

～レッグエクステンション～

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

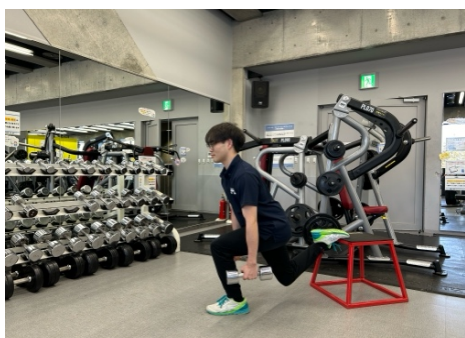
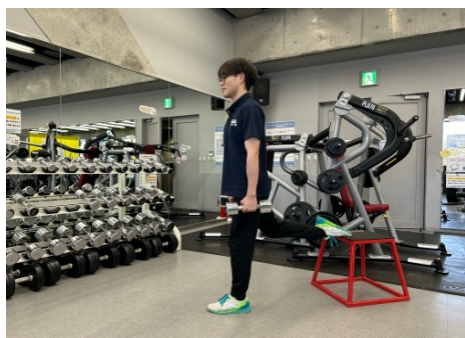
- ①アームの回転軸がヒザの中心と同じ位置になるようシートを調整します
- ②パットの内側に足を入れ、パットの高さを調整します
- ③ヒザをできる限り伸ばしていきます

効果

- ①もも（大腿四頭筋）

10～15回3セット行いましょう

ブルガリアンスクワット



やり方

- ①足を前後に開き、後ろ足をイスにかけます
- ②両手にダンベルを持ち、バランスをとりながら腰を下ろします（つま先よりもヒザが前に出ないようにしましょう）
- ③動作中は、背中が丸まらないようにします

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



～運動・スポーツ応援プロジェクト～