

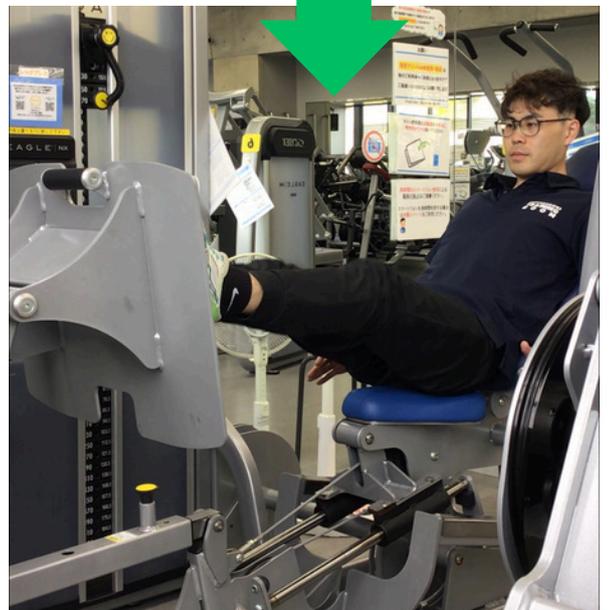
# ランナーに**オススメ!!** マシントレーニング



## -下半身-

### ①レッグプレス(10回3セット) お尻・太もものトレーニング

- ・ 背もたれの角度を調節しシートに腰をかけ、足をプレートにつけます。  
※動作中膝がつま先より前に出ないように足はやや高い位置につけます。
- ・ 足幅は腰幅程度に開き、つま先はやや外に向けます。
- ・ 足の裏全体でプレートを押すような意識で膝を伸ばします。
- ・ 足の裏全体で重さを感じながら膝が90°程度になるまでゆっくりと曲げてきます。  
※膝が内側に入らないよう注意しましょう。
- ・ 背中が丸くなったり腰を反ったりしないよう注意しましょう。



## ② レッグエクステンション (10回3セット) もも前のトレーニング

- ・ シートに深く腰をかけ  
背もたれの位置を調節します。
- ・ 足部のパッドが足首の前になるよう  
高さを調節します。
- ・ つま先を上に向けたまま膝を伸ばし  
伸び切ったところで少しキープします。
- ・ その後力を抜かずに  
ゆっくりと膝を曲げてきます。



## ③ ヒップアブダクション (10回3セット) お尻(外側)のトレーニング

- ・ シートの腰をかけ  
膝部分のシートの上に脚を入れます。
- ・ 背中が真っ直ぐにし  
膝の外側でパットを押すようにして  
脚を開きます。
- ・ その後力を抜かずに  
ゆっくりと脚を閉じます。
- ・ 腰が反らないよう  
お腹に力を入れながら行いましょう。

