

# KEISER ファンクショナルトレーナー

## おすすめ種目 下半身編

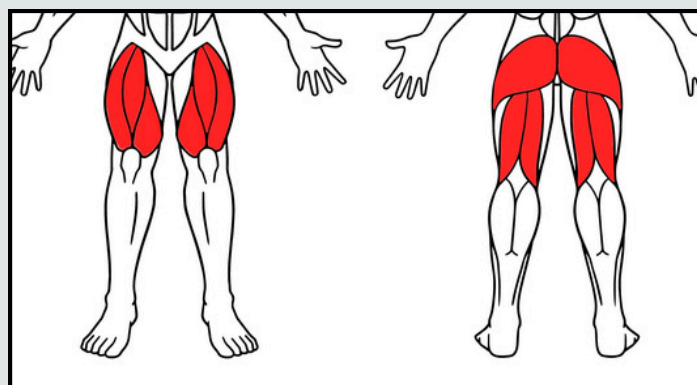
### スクワット



- ・アームの角度 1, 2, 3
- ・ロープを両手で握り、足は肩幅に開く。
- ・お尻を後ろに引くようにしながら腰を下ろす。
- ・膝が約90°になるまで下ろしたら立ち上がる。

### 注意点・ポイント

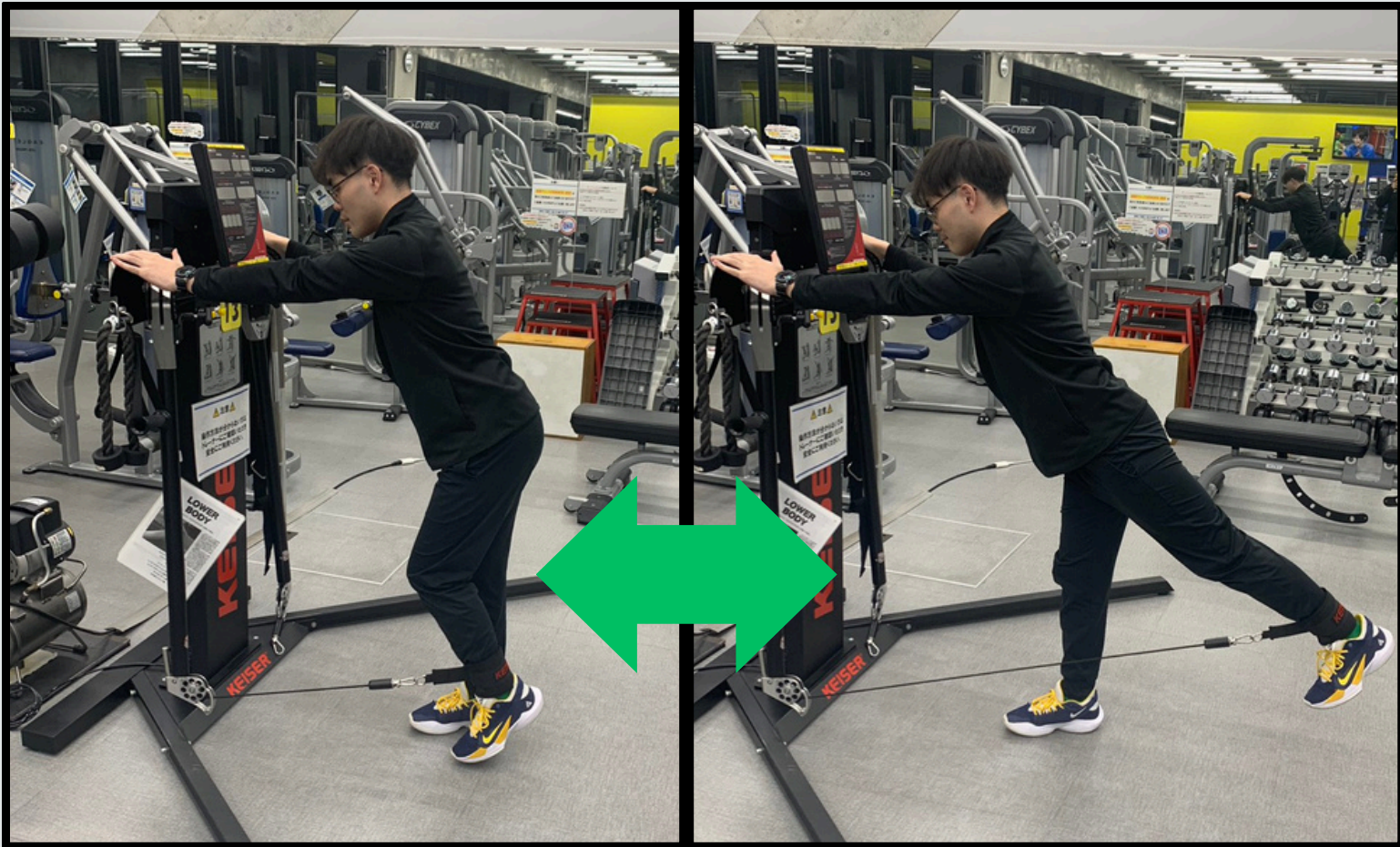
- ・腰を反らない！
- ・膝がつま先より前に出たり、内側に張らないよう注意！



↑ **ここに効く！**



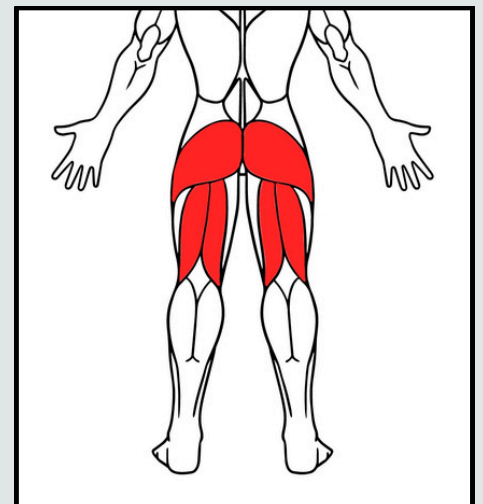
# ケーブルキックバック



- ・アームの角度 1
- ・足首にバンドを付け、上体を前傾、マシン本体手をつきスタートポジションをとる。
- ・片足立ちになり、足を真後ろに引く動作を繰り返す。

## 注意点・ポイント

- ・腰を反らない！
- ・つま先が外に開かないように！
- ・お尻に力が入っていることを意識！



↑ **ここに効く！**



# カーフレイズ



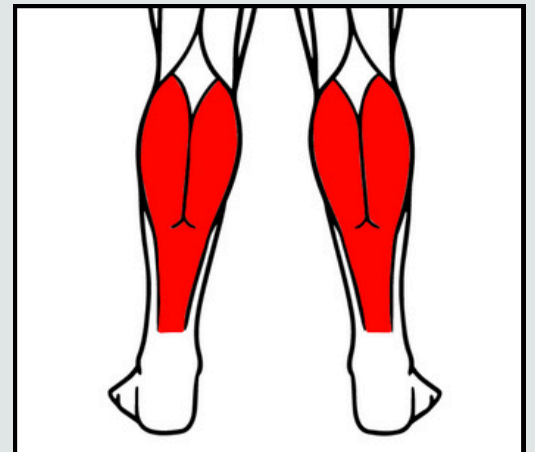
＜スタートポジション＞



- ・アームの角度 2
- ・バーを首の後ろに乗せ、足は肩幅に開く。
- ・かかとを上げてつま先立ちになり、ゆっくりと下ろす動作を繰り返す。

## 注意点・ポイント

- ・腰を反らない！
- ・かかととは真上に持ち上げる！
- ・バランスにも注意！



↑ ここに効く！