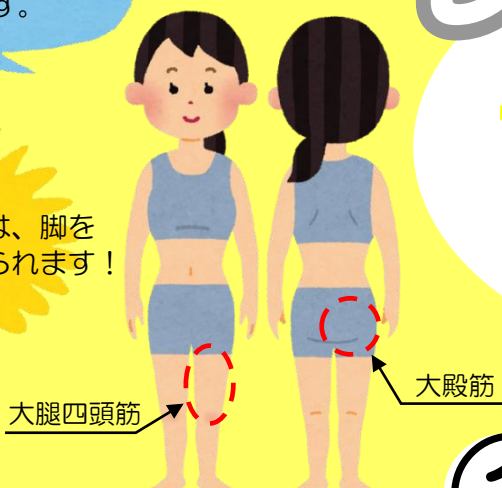


レッグプレス

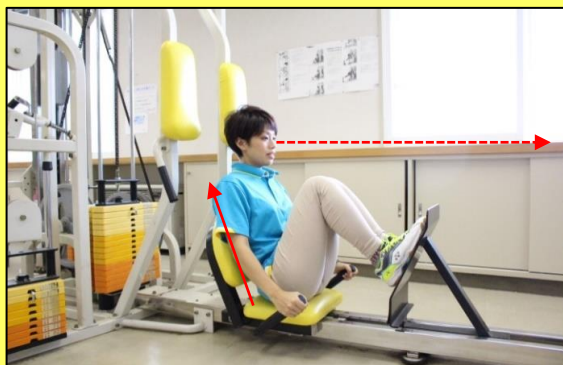
6回～12回×3セットが目安です。

レッグプレスは、脚を集中的に鍛えられます！



大腿四頭筋・大殿筋が鍛えられます。
下半身の筋肉量アップ！
女性は引き締めはヒップアップ効果が期待できます。

①

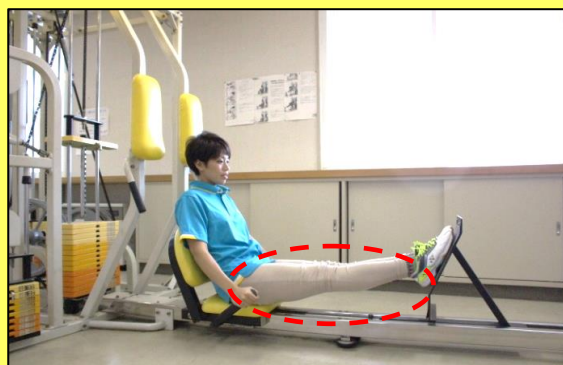


ウェイトをセットし、シートに背中をぴったりつけてプレートを足につける。踏台の位置を身長に合わせて調節する。（膝が胸につくように）手でスタビライザークリップを握る。足の間隔は肩幅よりやや狭くし、つま先は少し外側に開く。背すじを伸ばし、視線を定める。

②

ゴール

スタート姿勢から足の裏全体に力をかけ、膝が伸びきるまで動作する。基本は、1・2（プッシュ動作）、1・2・3・4（もどす動作）のリズム。



ポイント

動作中、背すじを曲げたり、首を曲げたりしない。グリップは強く握らない。反動・はずみをつけない。