

# レッグカール

10回~15回×3セット  
が目安です。



大腿二頭筋

太もも裏やせ  
効果が期待できます！

大腿二頭筋が鍛えられます。  
レッグカールで太もも裏の筋肉を刺激  
すれば血流がアップし、セルライトの  
防止効果も期待できます。



①

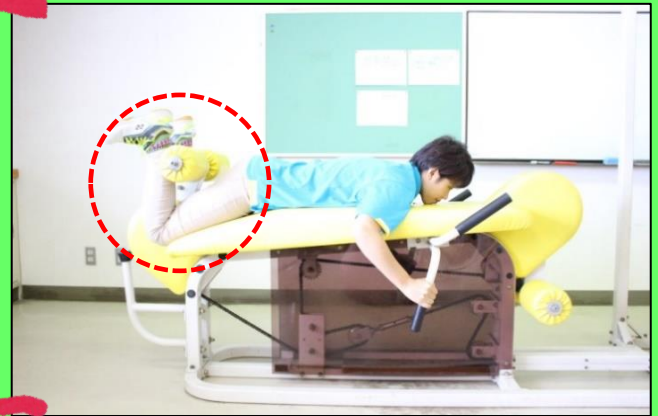
マシンにうつ伏せになり、シート  
に体をしっかりと密着させる。  
アキレス腱をパッドに引っ掛け、  
足首は90度にする。  
グリップもしくはベンチの端を握  
り、アゴを少し引く。

②

膝を曲げてパッドを持ち上げ、お  
尻に付くくらいまで膝を曲げる。

ポイント

パッドを持ち上げる際は、反動を  
使わずに太もも裏をギュッと収縮  
させて持ち上げる。



③

パッドを下ろす際は、太もも裏に  
負荷を感じながら、ゆっくり下ろ  
す。

