



ト・レ・シ・ツ・ト・リ・セ・ツ

レッグカール

ハムストリングス

大腿二頭筋
半腱様筋
半膜様筋

可動域は調節できるが、特に膝関節に支障がなければ②にセット

パッドが足首に来るように調整

膝パッドを太ももの太さに合わせる

シート位置調整レバー

膝を 曲げる



膝を 戻す



ハムストリングス
(太ももの裏)を意識して！

シートに深く座り、膝の関節部がアーム回転軸に合うようにシート位置を調節する
丸パッドの上に足を乗せ、パッドが足首に当たる位置で調整する

胸を張り、背筋を伸ばす



- ・グリップを軽く握る
- ・膝を曲げ、丸パッドを下に巻き込む
- ・ゆっくりとスタート位置の少し手前まで戻し
- ・繰り返す
- ・かかとをお尻につけるようなイメージで、可動域を広くする

※戻す時に力を抜くと勢いでプレートを戻してしまうので、最後まで力を抜かずに行う

※つま先を伸ばさないように行う

※反動をつけずにゆっくり行いましょう