



ト・レ・シ・ツ・ト・リ・セ・ツ

レッグエクステンション

大腿四頭筋

太ももの前を意識して！

胸を張り、背筋を伸ばす
両サイドにあるグリップを握る

グリップは身体を固定しておく
程度の力で握り、
必要以上の力を入れないように
注意しましょう

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



シートに深く座り、
膝の関節部が
シートの角に当
たるように背も
たれを調節する

膝を 伸ばす

吐く

膝を 戻す

吸う



- ・膝を伸ばし、丸パッドを持ち上げる
- ・ゆっくりスタートの位置の少し手前まで戻し
- ・繰り返す

※戻すときに力を抜くと勢いでプレートが戻ってしまうので、最後まで力を抜かずに行う
※反動をつけずにゆっくり行いましょう



パッドの位置が足首○



パッドの位置が甲×

- ・しっかり深く座りましょう
- 赤い部品から膝が出ないように
注意します



パッドの位置が足首○



パッドの位置が甲×

- ・膝を伸ばす時に、つま先を天井に向けて行う
- ※動作中は足首を伸ばさないようにする