



ト・レ・シ・ツ・ト・リ・セ・ツ

レッグプレス 大腿四頭筋 大臀筋



- ・膝を伸ばしフットプレートを押す
- ・ゆっくりスタート位置の少し手前まで戻し
- ・繰り返す



- ・反動をつけずに、ゆっくり行う
- ・大臀筋に効かせたいときは、膝を十分に曲げフットプレートを手前に設定する
- ・グリップは強く握りすぎないようにする
- ・膝を伸ばし切らないように注意する
- ・膝が内に入らないように気を付ける