

レッグプレス調整方法



ももの筋肉(大腿四頭筋)やお尻の筋肉(大臀筋)など下肢全般の筋肉を鍛えることが出来き、ももやお尻の引きしめ効果や立ち上がる、座る、歩く、走るなど日常生活に欠かせない動作に必要な筋肉を強化でき、健康維持に有効です。
安全性も高く、筋トレ初心者に最適です。(スクワットと同じ効果があります。)



監修: 佐倉市民体育館
スポーツ事業部
吉永直茂

ピンを抜き差しして調整します。

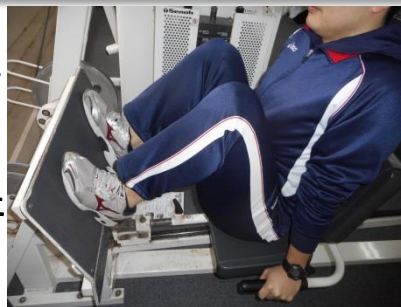
レバーを引いて調整します

ももを鍛える：押す動作(レッグプレス) 準備注意点



1.シートに座り、前パッド(プラットフォーム)に足を肩幅にひらき、指先を少しだけ外側に向けてのせます。

2.ひざが90度に曲がるようにレバーを引きシートを調整します。



ももと体が近いとケガに繋がる恐れがあります。

ももを鍛える：押す動作(レッグプレス) 実施の注意点



1.シートの調整が終わったら、前パッド(プラットフォーム)をけりながら背中をシートに押し付けシート動かし、ひざが軽く曲がる所で止めます。

2.ゆっくりともとに戻り、再度壁をけります。



膝が伸びてしまうとケガに繋がる恐れがあります。

トレーニング時の注意点

- 1.プレートをおろす際もトレーニングです。ゆっくりと戻しましょう。
- 2.呼吸は力を入れる時に吐いて、戻す時の吸うように意識しましょう。
- 3.使っている筋肉を意識しましょう。

使用後は
マシンを
拭いてきれい
に使ってね



自宅で出来るトレーニング ももとお尻のトレーニング



1.イスに手をかけ足を肩幅に開きます。

2.背すじを伸ばしたままゆっくり膝を曲げて、ゆっくりと立ち上がります。

※足裏全体でしっかりと床をおさえます。

膝を曲げる時に、膝がつま先より前に出ないように注意して行ってください。