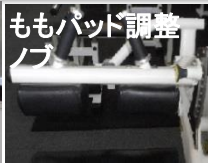


### レッグカール/エクステンション 調整方法

監修：佐倉市民体育館  
スポーツ事業部  
吉永直茂



ももパッド調整ノブ  
ノブを引き、ももに当たるように調整します。



背もたれ調整ノブ  
ノブを引き、膝が印にあう番号に差します。



すねパッド調整ノブ  
レバーを引いてパッドが足首に来るように調整します。



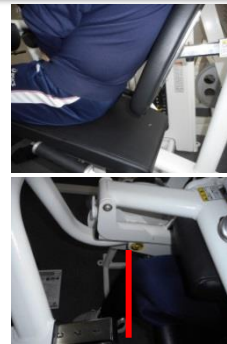
足位置調整ノブ  
レバーを引いて、下に来るように調整します。

レッグカール/エクステンションは、1つのマシンで、ももの前側と後ろ側の筋肉を鍛えることができるマシンです。

### ももの裏を鍛える：引き込み動作(レッグカール) 準備の注意点



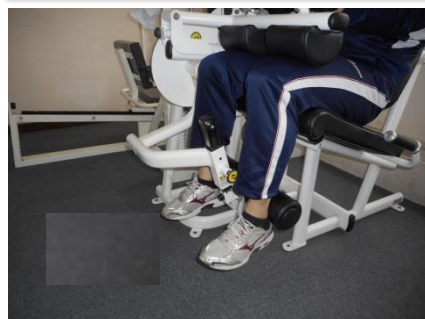
- 1.ひざを印に合わせるように背もたれを調整し、腰をしっかりと背もたれにつけ座ります。
- 2.足首にパッドがくるようにすねパッドを調整します。
- 3.ももパッドをももに当たるように下げ、ハンドルを握ります。



腰が浮いてしまうと腰に負担がかかり痛めてしまう可能性があります。

ひざの位置がずれるとひざに負担がかかり痛めてしまう可能性があります。

### ももの裏を鍛える：引き込み動作(レッグカール) 実施の注意点



- 1.姿勢を正して、足首をお尻に引き寄せます。
- 2.反動を使わずにゆっくりと最初の状態に戻り、再度パッドを押し込みます。



ももパッドをしっかりと調整していないと、ももが浮いてしまい正しいトレーニングができません。

### 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 ももの裏側



- 1.ボールを内ももで挟みます。
  - 2.お尻⇒腰の順に床からはがすイメージでお尻をゆっくりと持ち上げ、3秒から5秒姿勢を保ちます。
- ※腰を反らないように注意してください。