

**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



ノブを引き、膝が印にあう番号に調整します。



レバーを引いてパッドが足首に来るように調整します。



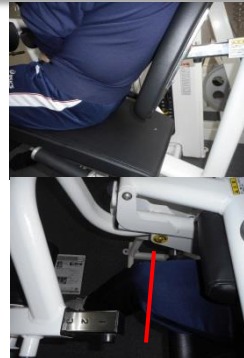
レバーを引いて、下に来るように調整します。

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。

**ももの前側を鍛える：蹴り上げ動作(レッグエクステンション) 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. すねにパッドがくるようにすねパッドを調整します。
3. 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。

**ももの前側を鍛える：蹴り上げ動作(レッグエクステンション) 実施の注意点**



1. 足が出来るだけ水平にまっすぐなるようにパッドを前上に押し上げます。
2. 反動を使わずにゆっくりと最初の状態に戻り、再度パッドを押し上げます。



つま先が前を向いてしまうとすねの筋肉を使ってしまう、ひざが上手く動かさません。

**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 ももの前側**



仰向けになり、片膝を曲げ、片足の脚を伸ばす。両手は体の横におく。伸ばした方の脚をゆっくりと上げ、ゆっくりと戻します。

※脚を高く上げすぎないように注意

※※動作の途中で腰が反らないように行ってください。