

レッグプレス

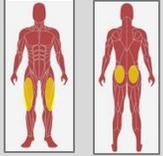
大きな筋肉を鍛える際に、まず取り組みたいのがお尻&太もも前面の強化。
下半身の前側、後ろ側をバランスよく鍛えることができる。

使用するマシン



鍛える部位

大殿筋、
大腿四頭筋



レッグプレスでは、下半身の多くの筋肉を動員します。スクワットと同じ動作ですので、ファンクショナル（機能的）なトレーニングを行うことが可能です。マシンに体重を預けてトレーニングを行うので、体幹や上半身はほとんど使用しません。初心者でも簡単にトレーニングが行え、慣れてくればある程度の重量を扱うことも可能です。

セッティング

1 両足は腰幅に広げて左右対称にプレートに置く。

2 膝を90度に曲げて荷が抜けない位置にシートをセットする。



レッグプレス足の置く位置の
効果

高い位置



お尻・腿裏

低い位置



腿前

トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 息を吐きながら、プレートを押し出すように膝を伸ばしていく。

2 膝が伸び切る手前まで押し、ゆっくり戻す。この動作を繰り返す。



NG



膝を伸ばし切るのはNG。
膝は伸ばし切らず、伸ばしきる手前までとすること。

ポイント

1 息を吐きながら1秒で押し、吸いながら2秒で戻す。

2 エクササイズ中、頭と背中中はパッドに常につけておく。