

シーテッド・レッグ・カール

座った姿勢でレッグ・カールを行えるシーテッド・レッグ・カール。膝から下の部分を下へ下げていく動作で、ハムストリングスを鍛えます。膝関節を動かして上げ下げすることで、効率よく太ももの裏側を鍛えることができます。

使用するマシン



鍛える部位

↓
ハムストリングス



レッグカールでは腿の裏側の「ハムストリングス」という大きな筋肉がターゲットとなります。ハムストリングスは大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋という3つの筋肉の総称です。ハムストリングスは、股関節を曲げたり膝を曲げる時に働く筋肉で、トレーニングすることにより、歩く、走るといった、日常の動きがスムーズになったり、パフォーマンスが向上したりします。

セッティング

1

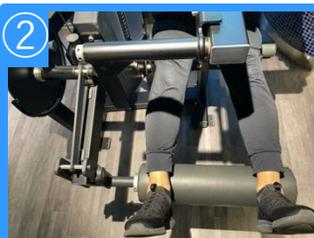
姿勢を正し、シートに深く腰掛けた状態で、背もたれの位置を膝が赤い回転軸の真横にくるように調整。

2

次に、右側のピンで脚の可動域と足首パッドの位置を調整。
※足首パッドはアキレス腱に当たるように調整。



赤の回転軸の真横に膝がくるように背もたれ位置を調整。



レバーを引いて可動域を調整



トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1

動作開始前に、腿固定パッドを下し、身体が浮き上がらないようにする。

2

膝上のバーを握り、膝を曲げ、ゆっくりと伸ばします。この動作を繰り返します。
※つま先を引き上げ、足首をしっかり固めた状態で行う。



腰を過度に反ったり、猫背になるのはNG



内股になるのはNG



1

息を吐きながら1秒で曲げ吸いながら2秒で戻す。

2

しっかりと曲げきる。