

# レッグ・エクステンション

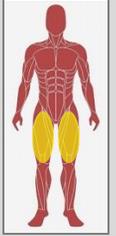
大腿四頭筋を鍛えるレッグ・エクステンション。身体の中で最も大きな筋肉群である大腿四頭筋をしっかり鍛えると基礎代謝量も上がり、痩せやすい身体へ導くことができます。また膝を曲げる際に使われる筋肉でもあるため、日常動作や体力全体の向上も図れます。

使用するマシン



鍛える部位

↓  
大腿四頭筋



大腿四頭筋とは下肢の筋肉のうち、大腿骨に繋がる筋肉である大腿筋のうち、大腿骨を挟み四方に存在する筋肉の総称。全身の筋肉の中で、最も強く大きい筋肉で、作用は膝関節の伸展。大腿四頭筋には大腿直筋、外側広筋、内側広筋、中間広筋で構成されます。

## セッティング

1 背もたれシートを膝が赤い回転軸の位置にくるようにセット。

2 左右のピンで脚の可動域を調整。



## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 身体が浮かないように左右のバーを握る。

2 つま先を90度に維持したまま、脚がまっすぐになるまで伸ばし、ゆっくり戻す。この動作を繰り返す。



身体が前に出すぎはNG



膝が内股になるのはNG



1 息を吐きながら1秒で伸ばし、吸いながら2秒で戻す。

2 下し切る手前で止め、そこから伸ばしましょう。

ポイント