

リニア・レッグ・プレス

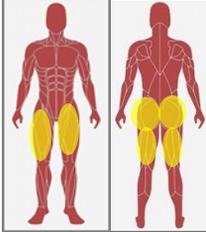
一般的なレッグ・プレスより動作範囲が大きく、よりお尻を鍛えられる設計のリニア・レッグ・プレス。膝ではなく股関節から足を動かすことでスクワットの動きも兼ねられ、膝に負担をあたえることなくヒップアップや足腰の強化が可能になります。

使用するマシン



鍛える部位

大腿四頭筋
ハムストリングス
大殿筋



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 背もたれの角度を調整後、シートに腰掛け安全の為にセーフティロックの位置を調整する。
※お尻から頭まで背もたれにしっかりつける。

2 腰幅か腰幅よりやや広めに足を左右対称にプレートに置き、つま先は少し外を向けた状態（つま先と膝は同じ向き）にする。

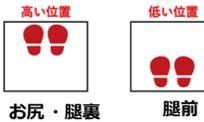


① 背もたれを寝かすと可動域が大きくなり、立てると可動域が小さくなる。但し、立てた方が身体は安定する。



① セーフティロックは膝を曲げ切った位置より少し下に設定。

レッグプレス足の置く位置の効果



トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 重りをセットし、準備ができれば、脚でプレートを押し上げ、手でストップバーを外す。



2 膝が伸び切る手前までプレートを押し、そこから膝が軽く胸に触れるまでゆっくり下していく。この動作を繰り返します。
※グリップをしっかり握ること



NG



つま先より膝が内側に入らないように注意。

NG



膝を伸ばし切るのはNG。

NG



下げきった時に、尻や背中が浮き上がるのはNG。

1

息を吐きながら1秒で押し、吸いながら2秒で戻す。

2

限界がきたら、膝を手で押すことで、持ち上げることができ、より強度の高いトレーニングが可能。

ポイント