

## KEISERストレングス (マシントレーニング)

# レッグプレス (脚・お尻)

(男性は体重の1.5倍、女性は体重と同じ重さが目安)

「筋力アップ」、「運動不足解消」など  
下半身を鍛える代表的なトレーニング！



シートの位置を調整する。  
シートに座ってフットプレートに両足を置く。  
負荷を調節する。



フットプレートを押し出すように膝を伸ばす。  
<ポイント> **膝は伸ばし切らないように！**  
**膝を伸ばす時は息を吐きながら！**



膝は伸ばし切らないように注意しましょう。関節を痛めてしまったり、膝でロックすると鍛えたい下半身の筋肉をうまく使えない原因にも。