

KEISERストレングス (マシントレーニング)

レッグエクステンション (もも前)

(男性25kg、女性15kgが目安)

「筋力アップ」、「運動不足解消」など
下半身の代表的な筋肉を鍛えよう！



背もたれとレッグクッションの位置を調整する。
シートに座って負荷を設定する。



レッグクッションを押すように膝を伸ばす。
<ポイント> **背中が丸まらないように！**
膝を伸ばす時は息を吐きながら！



背中が丸まらないように注意
しましょう。無理な姿勢で腰
を痛めてしまう原因にも。