

KEISERストレングス (マシントレーニング)

レッグカール (もも裏)

(男性25kg、女性15kgが目安)

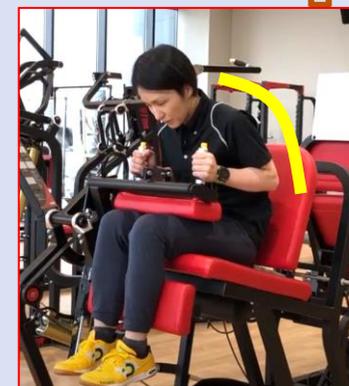
「運動不足解消」にオススメ！
普段使えていない筋肉を鍛えよう！



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曲げる。
<ポイント> **背中が丸まらないように！**
膝を曲げる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。