

トレーニングメニュー 健康的な脚をつくる！（脚）

マシン・エクササイズ名称		シート	操作方法・ポイント
A レッグ プレス （下半身）  	kg 回	背中 座	①シートに深く腰掛けます。 ②脚を腰幅に開き、フットプレートに足を乗せます。 ③グリップを軽く握り、背中や頭をシートに付けます ④両膝を2秒で伸ばし、1秒静止、4秒で膝を曲げます。 ・膝を伸ばしきらない様に気を付けましょう。
カーフレイズ （ふくらはぎ）  	回		①台の上にかかとを出した状態で立ちます。 ②手を前につきバランスを取ります。 ③膝を伸ばしたままかかとを上げます。 ・姿勢は少し前傾で行いましょう。 ・慣れたら片足ずつ行ってみましょう。
ヒップリフト （お尻）  	回		①仰向けになり手の平を下に向けます。 ②足を腰幅に開き、膝を立てます。 ③足の裏に力を入れてお尻を上げます。 ・きれいななめの姿勢になる様に意識しましょう。 ・お尻をおろす際、床につけない様に意識しましょう。
バックランジ （太もも）  	回		①まっすぐの姿勢で立ちます。 ②歩く姿勢をとりながら大きく後ろに踏み込みます。 ・踏み込む際、背中が丸まらない様にしましょう。 ・つま先は両足ともにまっすぐのまま行いましょう。
ニーアップ （太もも）  	回		①手を壁につきます。 ②膝の角度が直角の位置まで上げます。 ・下ろす際は足を床につけない様にしましょう。 ・腰が反らない様に意識しましょう。
備考＞			