

レッグエクステンション/レッグカール

トレーニング方法

〈重量の設定〉

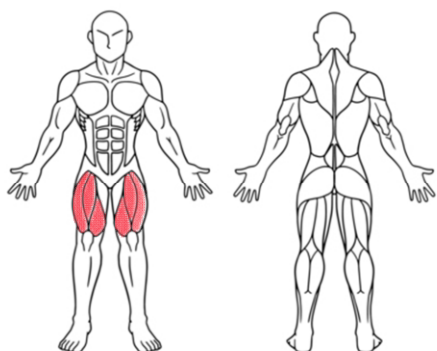
- ・筋力向上の場合、3～7回をギリギリ持ち上げられる重量
- ・筋肥大の場合、8～12回をギリギリ持ち上げられる重量
- ・筋持久力向上の場合、13～20回をギリギリ持ち上げられる重量

〈セット数〉

- ・3～5セットを目安に行いましょう。

※インターバルは1～3分ぐらいにセットすることをおすすめします。

・レッグエクステンション（大腿四頭筋）



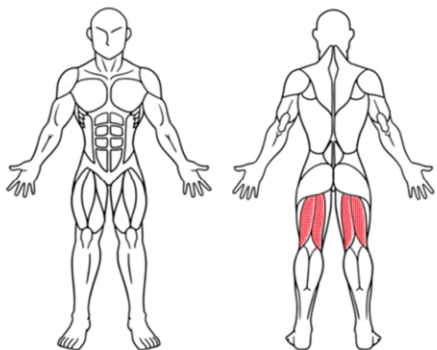
○

×



- ・シートを調節し深く座り背筋を伸ばす
- ・足首の部分にパッドを調節

- ・レッグカール
- ハムストリングス



- ・膝を伸ばし切らない
- ・つま先は下に向ける