

# レッグプレス

## 前もも

- ・足幅は腰幅
- ・10回で限界がくる重さがベスト

- ①足をプレートの下の方に
- ②膝の曲げ伸ばし
- ③もも裏とふくらはぎが付くまで下げる

## お尻

- ①足をプレートの上の方に
- ②股関節の曲げ伸ばし
- ③前ももとお腹が付くまで下げる

