

レッグプレス

内もも

- ・しっかり下ろし切って反動なし
- ・10回で限界がくる重さがベスト

ふくらはぎ



- ①足幅は広く
- ②つま先はやや外向きに
- ③下ろすときは膝を外に開くイメージ

- ①膝は常に伸ばしたまま
- ②足首の曲げ伸ばし
- ③かかと落として1秒止める

