

# トレーニングルームのマシンが新しくなりました



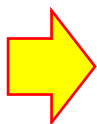
## レッグカール・ レッグエクステンション

太もものトレーニングができるマシンです。  
皆様の目的に合わせて、安全にご利用ください。

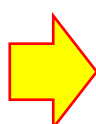
### レッグカール (太もも裏のハムストリングを鍛えます)



- ① パッドの上に足をのせる  
(アキレス腱のあたりに  
パッドを調整)



- ② 踵をお尻に近づ  
けるイメージで  
膝を曲げる

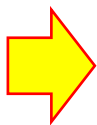


- ③ ゆっくり元に戻す  
※脱力せずに筋肉を  
使って動かすことを  
意識すると効果的

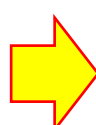
### レッグエクステンション (太もも前の大腿四頭筋を鍛えます)



- ① パッドが足首の位置  
にくるようにセット  
する



- ② つま先を天井方向に  
向けパッドを押し上げ  
るイメージで膝をゆっ  
くり伸ばす



- ③ ゆっくり元に戻す  
※脱力せずに筋肉を  
使って動かすことを  
意識すると効果的

※膝の調子に合わせて可動域は調整してください

(指定管理者)

一般社団法人 筑紫野市体育協会