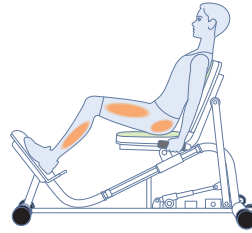




レッグプレス基本編

【期待できる効果】

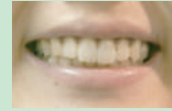
- 歩行力の維持・向上に
- 立ち座りをラクに



効果のある部位

大腿四頭筋、ハムストリングス、
下腿三頭筋、大殿筋、
腹筋など

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



□を「イ」にして
しっかりと息を
吐き続ける

基本動作



1
内腿に意識を集中させる。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



2
真直ぐに脚を伸ばしていく感じで。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



3
ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。



5
ここまでで約15秒。



4
真直ぐに脚を縮めていく感じで。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。

基本姿勢



膝の角度は90度に。膝が逃げないようにする（膝を内側に絞るような感じを意識する）。



背中が背もたれにピッタリとつくように背筋を伸ばして深めに座る。
アームは軽く握る感じ。



レッグプレス応用編

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



【膝を開いて】内転筋を鍛えることで、血圧を下げる効果が期待できる



① 膝を意識する。動き出しに最大限の力を。しっかり息を吐き続ける。



② 内腿を絞るような感じで。力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



③ ここまでで約7秒～8秒。ここで一旦息を吸う。



④ 内腿を開いていくような感じで。力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



⑤ ここまでで約15秒。

【膝を内に絞って】内側広筋（腿の外の裏側）を鍛えることで、転倒しにくくなる効果が期待できる



① 膝と外腿を意識する。動き出しに最大限の力を。しっかり息を吐き続ける。



② 膝をつけたまま脚を押し出す。力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



③ ここまでで約7秒～8秒。ここで一旦息を吸う。



④ 膝をつけたまま脚を縮める。力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



⑤ ここまでで約15秒。

【脚をワイパーのように動かして】内転筋を鍛えることで、血圧を下げる効果が期待できる



① 脚先の角度を意識する。動き出しに最大限の力を。しっかり息を吐き続ける。



② 脚先を内側に回転させる。力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



③ 開いていた脚先を揃える。ここまでで約7秒～8秒。ここで一旦息を吸う。



④ 脚先を徐々に開いていく。力は初動の30%ぐらい。しっかり息を吐き続ける。



⑤ ここまでで約15秒。