

下半身、太もも周りの余分なお肉とおさらば!

種目名	部位	回数	セット数	セット間の休憩
・レッグエクステンション	太もも	20回	2~3セット	1分
・レッグカール	裏もも	20回	2~3セット	1分
・ヒップアダクター	お尻	20回	2~3セット	1分
. ヒップアブダクター	内もも	20回	2~3セット	1分

20回動作を反復して、ややキツいと感じる重さで行う。

• 有酸素運動	全身	20分以上
---------	----	-------

筋トレ後の有酸素運動でより効果的な脂肪燃焼を!

・ストレッチ	全身	5~10分

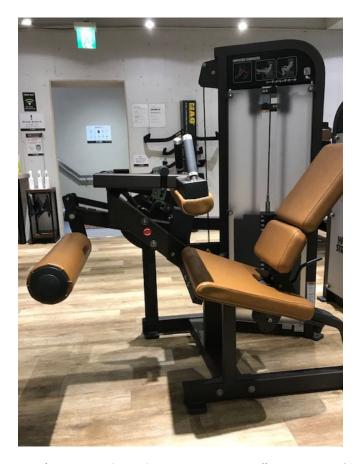
レッグエクステンション (太もも)



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・足首がパッドに当たる高さにシートを調整する。
- ・座席のサイドにあるグリップを強く握る。
- ・息を大きく吸い込む。
- ・息をゆっくり吐きながら膝を伸ばしていく。
- ・最大限伸ばしたら息を吸いながらゆっくり戻す。
- ※つま先は平行に揃える。

レッグカール(太もも裏)



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・太ももの上に当たるパッドと背もたれの位置を調整する。
- ・足パッドの上に両足のカカトの上辺り(足首)を乗せる。
- ・両サイドにあるハンドルを握り、体を固定して、両足もまっすぐ伸ばしておく。
- ・膝を曲げて足パッドを体の方へ引き寄せる。
- ・動作中は胴体が動かないように気をつける。
- ・ゆっくりと足を伸ばして元の状態に伸ばす。

ヒップアダクター (内もも)



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・パッドを太もも内側に当てて座る。
- ・パッドを足が広がる最大まで広げておく。
- ・息を吐きながら両足を中央に合わせる。
- ・息を吸いながらゆっくり戻し広げます。

※この動作を繰り返す。

男性:21キログラム程度/女性:14キログラム程度以上の重さから始めてみましょ

ヒップアブダクター(お尻)



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・パッドを内側に向けて太ももの外側に当てる。
- ・息を吐きながら両足を大きく開く。
- ・息を吸いながらゆっくり戻す。
- ・この動作を繰り返すが、できる限り足を開き、可動域を最大にとる。
- ※可動域を最大に使わないと意味のない肉体労働に

なるので最大限まで足を開く。

男性:28キログラム程度/女性:21キログラム程度以上の重さから始めてみましょ