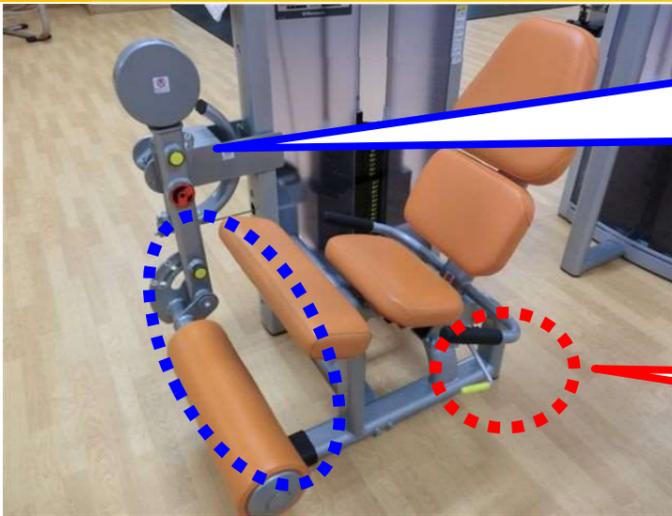


【レッグエクステンション】

① 背もたれ・足パットを調整します。



座った時に赤いシールのとなりに膝が並ぶように合わせましょう

② スタートの位置を合わせます。



黄色のレバーを引き調整する
(4段階)

③ ピンを動かして重さを調整します。

④ 呼吸をしながらマシンを動かします。



息を吐く



息を吸う



POINT

- つま先を上に向けて大腿部（もも前）を意識しましょう
- おなかに力を入れながら、あげてみましょう。