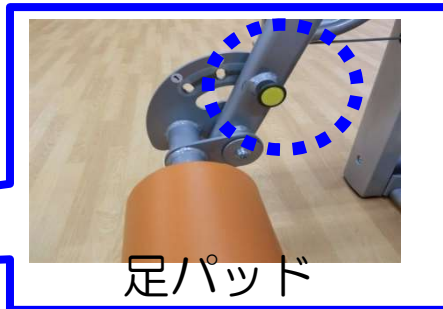


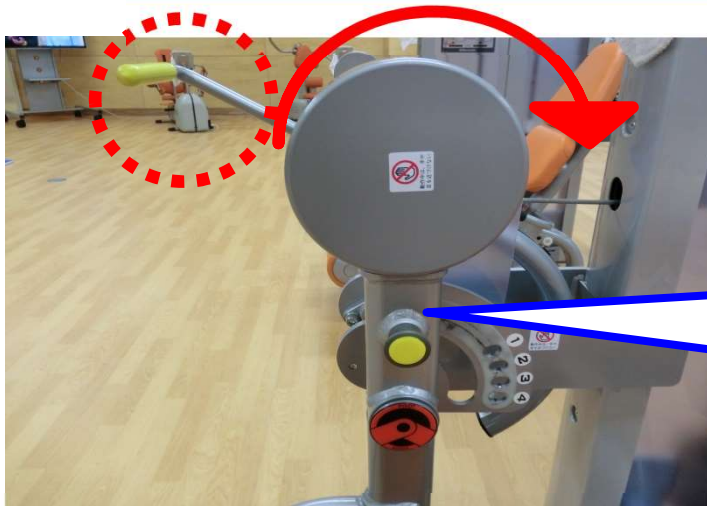
【レッグカール】

①背もたれ・足パッドを調整します。



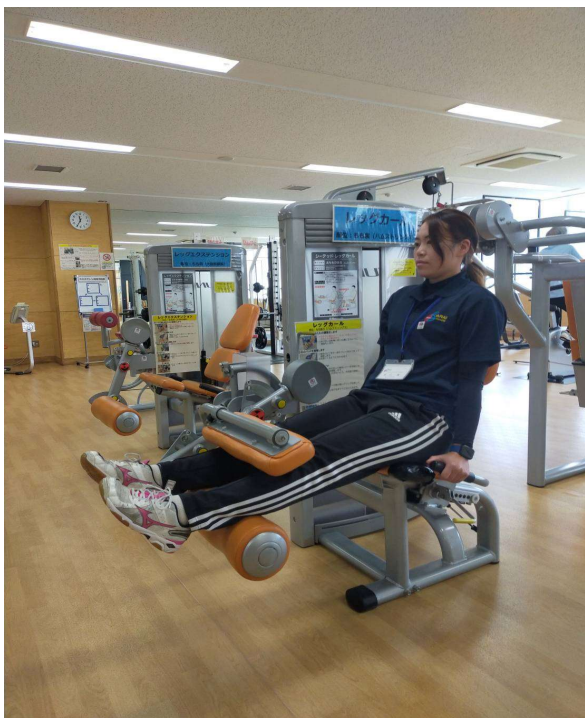
座った時に赤いシールのとなりに
膝が並ぶように合わせましょう

②スタート位置を調整します。

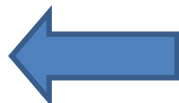


こちらを引っ張りながら
上のレバーを引いてくだ
さい。

③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

かかとから引くようにして膝を曲げてもも裏を意識しましょう