

【レッグプレス】

① 椅子の部分を調整します。



膝の角度が90度になるように
マットの位置を調節しましょう。

② 重さを調整します。

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

一定のスピードで脚を動かせるようにしていきましょう。