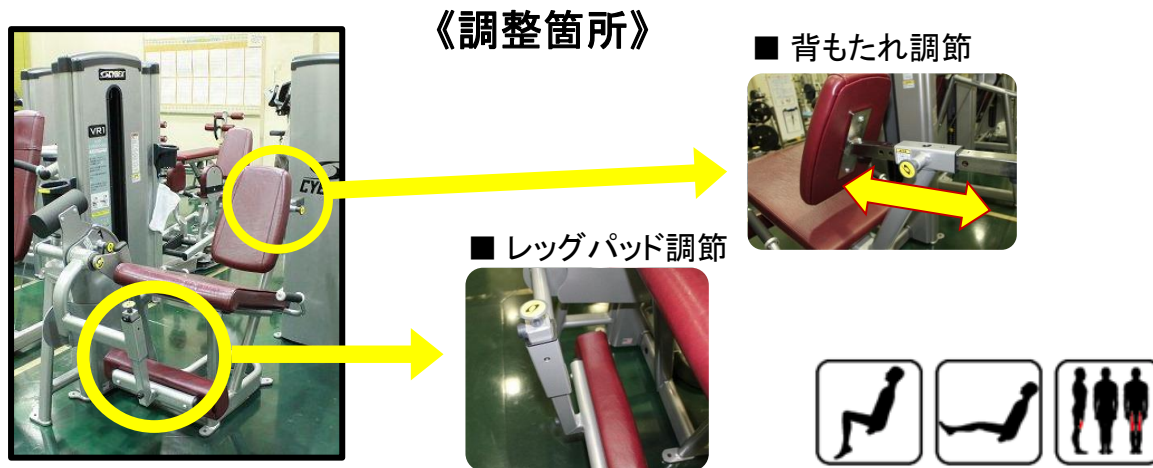


# レッグエクステンション(大腿筋)



①



背もたれを調節し、奥までつめて座り、レッグパッドを脚がかかるように調節します。

上げる時に背中をそったり、お尻が浮かないように気をつけ、脚を伸ばしていきましょう。



膝の位置を回転軸に合わせましょう！

②

