



レッグプレス基本編

【期待できる効果】

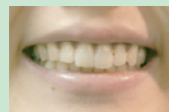
- 歩行力の維持・向上に
- 立ち座りをラクに



効果のある部位

大腿四頭筋、ハムストリングス、
下腿三頭筋、大殿筋、
腹筋など

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



口を「イ」にして
しっかりと息を
吐き続ける

基本動作



1
内腿に意識を集中させる。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



2
真直ぐに脚を伸ばしていく感じで。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



3
ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。



5
ここまでで約15秒。



4
真直ぐに脚を縮めていく感じで。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。

基本姿勢



膝の角度は90度に。膝が逃げない
ようにする（膝を内側に絞るよ
うな感じを意識する）。



背中が背もたれにピッタリ
とつくように背筋を伸ばし
て深めに座る。
アームは軽く握る感じ。



レッグプレス応用編

- 1セット12回（1回の往復15秒程度、1セット3分程度を目安に）
- 動き出しに最大限の力を入れて、だんだんと力を弱めていく
- しっかり息を吐く（「イ」の口にして舌を下歯ぐきの裏側に強く押しつける）



【膝を開いて】内転筋を鍛えることで、血圧を下げる効果が期待できる



①
膝を意識する。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



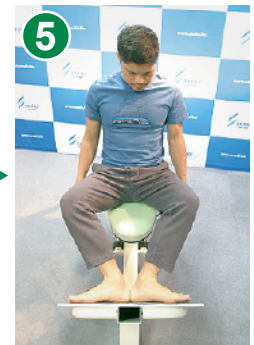
②
内腿を絞るような感じで。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



③
ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。



④
内腿を開いていくような
感じで。力は初動の30%
ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



⑤
ここまでで約15秒。

【膝を内に絞って】内側広筋（腿の外の裏側）を鍛えることで、転倒しにくくなる効果が期待できる



①
膝と外腿を意識する。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



②
膝をつけたまま脚を押し
出す。力は初動の30%ぐ
らい。しっかり息を吐き
続ける。



③
ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。



④
膝をつけたまま脚を縮め
る。力は初動の30%ぐ
らい。しっかり息を吐き
続ける。



⑤
ここまでで約15秒。

【脚をワイパーのように動かして】内転筋を鍛えることで、血圧を下げる効果が期待できる



①
脚先の角度を意識する。
動き出しに最大限の力を。
しっかり息を吐き続ける。



②
脚先を内側に回転させる。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



③
開いていた脚先を揃える。
ここまでで約7秒～8秒。
ここで一旦息を吸う。



④
脚先を徐々に開いていく。
力は初動の30%ぐらい。
しっかり息を吐き続ける。



⑤
ここまでで約15秒。