

# 脚

## レッグエクステンション



✓ **大腿四頭筋（太もも前の筋肉）**を鍛えるのに効果的なマシン

こんな方に**オススメ**



脚を鍛えたいけど  
ランニングやスクワットは  
少しきつい…

座ったまま脚を  
曲げ伸ばしする  
だけでトレーニングが  
できます！



基礎代謝を上げて  
**ダイエット**効果を  
期待したい…

**大腿四頭筋**は人体の中  
で最も筋肉量が大きく、  
最も**代謝が上がり**  
**やすい筋肉**です！