

脚

シーテッドレッグカール



✓ ハムストリングス
(太もも後ろの筋肉)
を鍛えるのに効果的な
マシン

こんな方に**オススメ**



足を速くしたい…
ジャンプ力を
向上させたい…



たくましく、引き締まった
脚・尻を手に入れたい…

ハムストリングスを鍛える
ことで**走力・ジャンプカ
アップ**に繋がります！

太ももを鍛えることで
ヒップアップ効果も
期待できます！