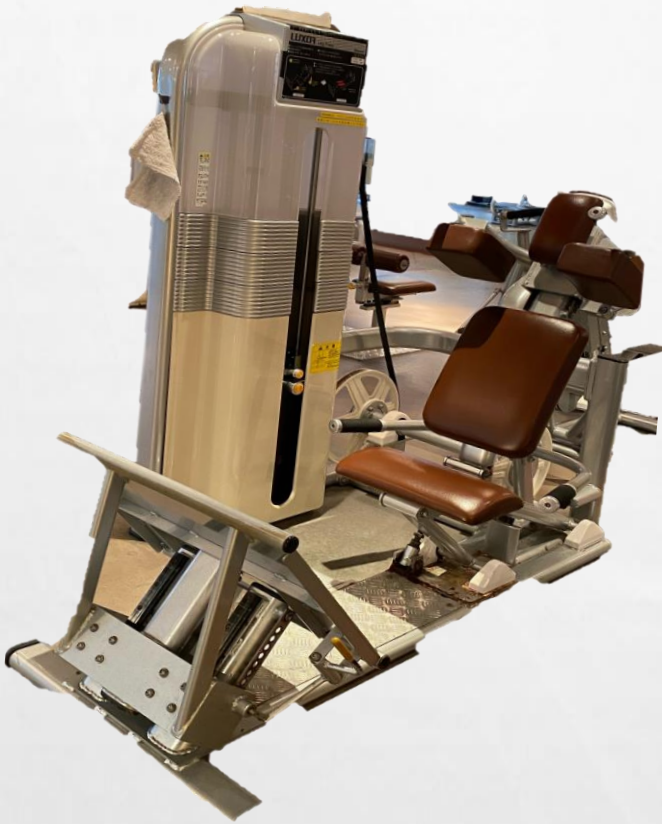


# 脚・尻

## レッグプレス



✓ 大腿四頭筋（太もも前の筋肉）やハムストリングス（太もも後ろの筋肉）、大臀筋（お尻の筋肉）など下半身を鍛えるのに効果的なマシン

こんな方に**オススメ**



強靱な下半身を  
手に入りたい…

下半身の主要な筋肉を**満遍なく**鍛えられます！



基礎代謝を上げて  
痩せたい…

下半身の大きな筋肉を鍛えると**基礎代謝アップ**に繋がります！