

レッグエクステンション

両脚で行う座位マシンの基本形

動作の要所



1. 構え：膝と軸を合わせる
パッドは足首の少し上



2. 伸展：太ももと骨盤を保つ



3. 上点：反動を使わず伸ばす

鍛えられる筋群

主な筋群

- 大腿四頭筋（大腿直筋・外側広筋・内側広筋・中間広筋）：膝を伸ばす。

補助筋

- 腹部・背部などの体幹筋：背もたれの支持とともに、座位と骨盤の位置を安定させる。

- 前腕の筋群：ハンドルの保持を助ける。補助筋の役割は主に姿勢と保持の安定。

この種目の特徴

座位で膝を伸ばす動作へ負荷をかける単関節のマシン種目。姿勢の支持を得ながら大腿四頭筋を集中的に鍛える。マシンの軸、背もたれ、パッドと可動域を体格に合わせることが大切。

動作とポイント

レッグエクステンション | 骨盤を安定させ、脚とレバーを一緒にゆっくり動かします。

始める前に

使用機種のご案内を確認し、軽い負荷を選ぶ。調整はレバーやウエイトが静止した状態で行い、ピンと各調整部が確実に固定されたことを確認する。

1 膝と軸を合わせる

深く座り、背中と骨盤を背もたれ・座面へ安定させる。座面や背もたれを調整し、膝関節の側方の回転中心をマシンの支点へ概ね合わせる。太ももを支持し、膝裏を強く圧迫しない。

2 すねのパッドと開始位置を整える

ローラーを足首の少し上のすね前面へ当てる。足の甲や膝に載せない。膝を無理なく曲げた開始角度に設定し、足首は自然な位置にする。ハンドルを握り、お尻を座面につける。

3 左右そろえて膝を伸ばす

息を吐きながら大腿四頭筋でローラーをゆっくり押し上げ、膝を快適に伸ばせる範囲まで動かす。太ももと骨盤を浮かせず、勢いよく伸ばし切ったり過伸展したりしない。

4 制御しながら戻す

息を吸いながら膝をゆっくり曲げ、同じ開始位置へ戻す。背中とお尻を支えたまま、ローラーと脚の動きをそろえる。ウエイトを落としたり強く衝突させたりしない。

フォームのポイント

- 膝とマシンの軸、足首の少し上のパッド接触を保つ。
- 上体を振ったり、お尻を浮かせたりして押し上げない。
- つま先を無理に内外へねじらず、足首を楽に保つ。
- 痛みのない制御できる可動域と重量を選ぶ。角度を万人共通に固定しない。

終了とセーフティ

- 最後は負荷をゆっくり戻し、マシンが静止してから脚を外します。動いているレバーやウエイトへ手を入れないでください。
- 膝の痛みやめまいがあれば中止します。膝の症状や術後の制限がある場合は、適切な可動域と負荷を専門家に確認してください。

参考資料

1. Intenza - EL09 Leg Extension Owner's Manual (www.intenzafitness.com)
2. Technogym - Selection Pro Leg Extension User Manual (www.insportline.eu)
3. NSCA - Seated Leg Extension: Function and Risk (www.nscs.com)
4. Jeff Nippard - Leg Extension Technique (動作参考) (www.youtube.com)