

レッグプレス

45度スレッド式 / 両脚

背中を支持し、膝と股関節を伸ばして傾斜レール上のスレッドを押す複合種目です。



押し出した位置 / 膝を強くロックせず、足裏全体を保つ。

主な対象筋

大腿四頭筋が膝を伸ばし、大殿筋が股関節を伸ばす動作に働きます。

補助筋の関与

大内転筋などが股関節伸展を補助。ハムストリングスと下腿三頭筋も補助的に関与します。

この種目の特徴

体幹を背もたれで支持し、膝と股関節を一緒に動かします。足台はスレッドと一体でレールに沿って動きます。

準備と足の位置

背もたれ・停止機構・安全ストッパーを確認。背中・骨盤・頭を支持し、両手でグリップを握ります。両足を足台中央付近へ肩幅を目安に置き、つま先を少し外に。足裏全体が安定する位置に調整します。

筋肉ごとの刺激は同じではなく、足の位置や機種でも変わります。ハムストリングス・ふくらはぎを狙う専用種目と同じ刺激とは限りません。

支える・下ろす・押す

レッグプレス



1 支えて解除

両脚でスレッドを支え、使用機種の表示に従って停止機構を解除します。

2 ゆっくり下ろす

膝と股関節を曲げて近づけます。膝はつま先方向へ。踵を含む足裏全体を保ちます。

3 姿勢を保つ深さで返す

骨盤が丸まる、腰や臀部がパッドから浮く手前で返します。底で弾まず、痛みのない範囲に。

4 滑らかに押す

足裏全体で押し、膝と股関節を伸ばします。膝を勢いよく伸ばし切らず、わずかに余裕を残します。

下ろした位置 / 膝はつま先方向へ。骨盤と腰の姿勢を保つ。

動作のポイント

- 背中・骨盤・頭の支持を保ち、膝を内側へ落とさない。
- 踵を浮かせず、足台を蹴り離さない。
- 終了時は停止機構へ確実に戻し、支持を確認してから足を外す。

深さ・足幅は個人に合わせ、制御できる負荷で行います。痛みがあれば中止。停止機構や調節方法は使用機種の表示に従ってください。

参考資料

1. PureGym 45 Degree Leg Press - [puregym.com / exercises / 45-degree-leg-press](https://puregym.com/exercises/45-degree-leg-press)
2. Precor DPL0601 公式資料 - [static.precor.com / DPL0601-Angled-Leg-Press-NA.pdf](https://static.precor.com/DPL0601-Angled-Leg-Press-NA.pdf)
3. 筋群の参考 : Kinoshita et al. 2026 - pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41630124
4. 参考動画 : PureGym - youtube.com/watch?v=q4W4_VJbKW0

モデル原案 : 指定キャラクター A.png / 日英で同じ画像を使用