

## 筋カトレーニングの種類

<p><b>1.レッグプレス</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・下半身の強化運動です。</li> <li>・主に大腿四頭筋、ハムストリングスの運動です。</li> </ul>		<p><b>7.シーテッドロー</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広背筋の強化運動です。</li> </ul>	
<p><b>2.レッグカール</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムストリングスの強化運動です。</li> </ul>		<p><b>8.プルダウン</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・広背筋の強化運動です。</li> </ul>	
<p><b>3.レッグエクステンション</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大腿四頭筋の強化運動です。</li> </ul>		<p><b>9.ショルダープレス</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・三角筋の強化運動です。</li> </ul>	
<p><b>4.インナー／アウターサイ</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・内転筋・外転筋の強化運動です。</li> </ul>		<p><b>10.トライセプスエクステンション/バイセプスカール</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上腕三頭筋の強化運動です。</li> <li>・上腕二頭筋の強化運動です。</li> </ul>	
<p><b>5.リアデルト/ペックフライ</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大胸筋、三角筋後部の強化運動です。</li> </ul>		<p><b>11.バックエクステンション</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脊柱起立筋の強化運動です。</li> </ul>	
<p><b>6.チェストプレス</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大胸筋の強化運動です。</li> </ul>		<p><b>12.アブドミナル</b></p> <p>(効果)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腹直筋の強化運動です。</li> </ul>	