

## 【12】 レッグプレス器械 (歩行強化訓練)



**【効果】** 下肢（太腿四頭筋・腓腹筋・大殿筋）  
の筋力トレーニング

起立・立位・歩行の重要な役目を担う姿勢を保つ筋肉を鍛える事で筋肉量を増やし、基礎代謝を増加させます。