

ケーブル・クランチ

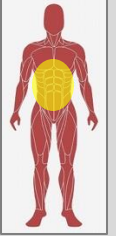
アクシオム・シリーズのアブドミナルは、体幹を鍛えるマシンです。
アクシオム・シリーズ セレクトライズド・ストレンクス・マシンのハンドルは卓越した頑丈さと性能を提供する一方、印象の良いすっきりしたデザインが特徴でどの施設にもフィットします。

使用するマシン



鍛える部位

↓
腹直筋



腹部の前面に存在する主要な筋肉。肋骨あたりから恥骨まで広い面積を持つ。メタボ改善や下っ腹が気になる場合はここを重点的に攻めよう。お腹が引き締めれば正面はもちろん、横からの姿もスマートに見える。

セッティング

1 シートの調節は不要、パッドにしっかり背中をつける。

2 グリップの先端をしっかり握る



トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 背中とパッドを離さないで、腹筋上部を骨盤へ近づけるように身体を丸める。

2 身体を丸めきったら、腹筋がストレッチされるのを感じるまでゆっくり戻す

NG



腕で引きすぎるのはNG

NG



身体が前に倒れすぎるのはNG



ポイント

1 息を吐きながら1秒で丸め、吸いながら2秒で戻す。

2 息を吐き切り、お腹をへこませた状態を維持しながら行うと◎