

# トーン・ローテーション

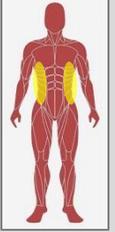
体幹を整え、体のくびれを作るために重要な腹斜筋を鍛えるトーン・ローテーション。ねじりをしっかり効かせて動かすことで引き締まった脇腹も期待できます。安定した姿勢で腰への負担を軽減しながら効果的にトレーニングが出来ます。

使用するマシン



鍛える部位

↓  
腹斜筋



腹部の外側にある筋肉です。外側の外腹斜筋、内側の腹横筋とともに腹部外壁の層の一つを形成しています。線維の向きが斜めになっているため、この名前がつけました。他の筋肉と一緒に、腹圧や体幹の動きを維持するのに役立ちます。

## セッティング

1 シート下のレバーでひねる角度を調整し、パットは肩の高さになるように調整する。

2 矢印の向きに膝立ちになり身体は肩パットに合わせ正面を向きグリップを握る。



レバーを上げるとシートをひねる角度を調節できる。



ピンを右の引っ張るとパットの高さを調節できる。



## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 息を吐きながらお腹が伸びている逆の方向に身体をねじる。

2 息を吸いながらゆっくり戻す。この動作を繰り返す。



1 戻るときはおもりがつかないところまで戻し動作を繰り返す。

2 片方のお腹を鍛えたらシートを反対にし逆のお腹も鍛える。