

デュアル・アジャスタブル・プーリー

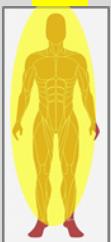
デュアル・アジャスタブル・プーリーは多彩なエクササイズが可能なケーブル・トレーニング・マシンです。ベンチやアクセサリー等との組み合わせや立った状態でのトレーニングなど、さまざまなバリエーションでコア・トレーニングが可能です。

使用するマシン



鍛える部位

全身



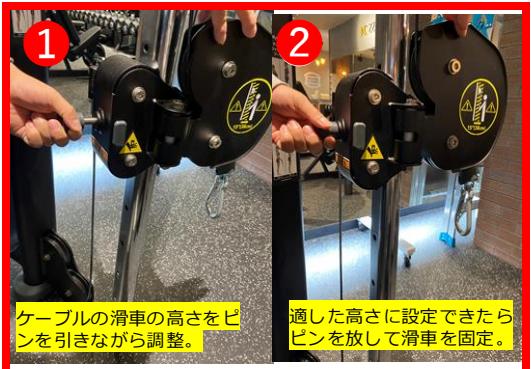
セッティング

1

トレーニングに合わせて滑車の高さの設定をします。

2

ケーブルの先端に、目的のトレーニングに合ったアタッチメントを取り付けます。



上半身を中心としたほとんどの部位を鍛えることができ、これ1台でケーブルと名のつく全種目行うことが可能です。

また、可動域の中で負荷が抜けることなく安全にトレーニングを行えるのが特徴です。

トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

デュアル・アジャスタブル・プーリーは、プッシュダウン（上腕三頭筋）・アームカール（上腕二頭筋）・クロスオーバー（胸筋）などケーブルの特性を活かし、あらゆる方向・角度からのトレーニングが可能です。

プッシュダウン



アームカール



クロスオーバー

