

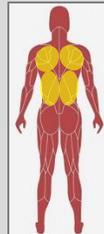
アシスト・ディップ°・チン (アシスト・チンニング)

ディップスとチンニングを同時に台で行えるこのマシンは広背筋が肩甲骨、三角筋など上半身を広く鍛えられます。フット・サポートによりアシストなしでのトレーニングも可能。またマルチポジション・ハンドルにより、トレーニングのバリエーションが広がります。

使用するマシン



鍛える部位
↓
広背筋
大円筋



広背筋は筋肉のなかでも特に広く、腰部分から上腕骨までを結合している。ココがたるんでいるとスーツ姿がガチっときまらない。メリハリのあるシルエットを実現するために鍛えよう。

セッティング

1 補助が必要な場合、最初に膝を乗せるパッドを起し、補助する重量を設定します。

2 肩幅よりも拳2個分くらい広めにグリップを握り、パッドに膝を乗せ、胸を張ります。



カチッと音がなるまで、パッドを手前に引き上げる。



小指側の掌の方で引っ掛けるイメージで握るのがポイント。

トレーニング

回数 (目安) : 10回×3セット

1 胸を張り、身体を反らずに、脇を締め、バーが顎の下に来るあたりまで引く。
※首はすくまないように気をつける。

2 背筋への負荷を抜かずに、ゆっくり戻す。この動作を繰り返します。



背中が丸まるのはNG



首がすくむのはNG

ポイント

1 息を吐きながら1秒で引き、吸いながら2秒で戻す。

2 後ろ肘を肩甲骨の下に近づけていくイメージで身体を持ち上げます。
※しっかり引き切ることが重要

※グリップの握りで重要なことは、親指側の方で引っ張ってしまうと、腕の力の関与が大きくなります。上げるときも下げるときも、小指側の掌の方で引っ掛けるイメージで行いましょう。