

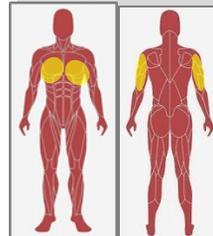
アシスト・ディップ・チン (アシスト・ディップス)

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や肩甲骨、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
↓
大胸筋
上腕三頭筋



胸板を形成する大胸筋は胸の表層部にある最も強大な筋肉。腕の上げ下ろしをはじめ肩周りにも広く作用するので、鍛えることでコリにくい身体に。また、上腕三頭筋はたくましい腕や二の腕の引き締めにつながります。

セッティング

1 最初に膝を乗せるパッドを引き起こす。次に、ステップに足をのせ立ち、グリップを握る。

2 グリップをしっかりと握りながら、パッドに膝を乗せ、胸を張りながら身体を腕で支える。



カチッと音が出るまで、パッドを手前に引き上げる。



ステップに足をのせ、腕で身体を支える。

グリップは狭めと広めが選べる。狭めだと腕、広めだと胸の関与が強くなる。

トレーニング

回数 (目安) : 10回×3セット

1 胸を張り、少し前傾姿勢を維持しながら肘が90度になるまで身体をゆっくり下ろす。
※首がすくまないように気をつける。

2 次に前傾姿勢を維持しながらバーを下に押しイメージで身体を持ち上げ、肘を伸ばし切る手前で止める。この動作を繰り返す。



下ろしすぎや、首がすくむのはNG!



身体を後ろに倒さない。

1 吸いながら2秒で下し、息を吐きながら1秒で身体を持ち上げる。

2 肩甲骨を寄せ、胸を張った姿勢を保つ。肩は低い位置で保つ。