

Vスクワット

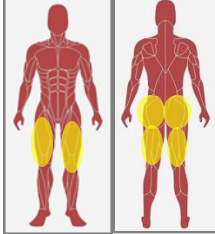
Vスクワットは、背中と膝にかかる負担を円弧軌道によって軽減しながら自然なスクワット運動ができるマシンです。背中が安定することで腰が丸まらず足に集中した高負荷のトレーニングも可能です。

使用するマシン



鍛える部位

↓
大腿四頭筋
ハムストリングス
大殿筋



お尻から太ももにかけての下半身の筋肉を鍛えることができる筋力トレーニング種目です。下半身の筋肉は人体の中でも大きい部位が多いため、体幹を鍛えられるだけでなく、基礎代謝が上がり、ダイエット効果も見込めます。

セッティング

1 肩パッドの間に頭を入れ肩パッドを担ぎ、立ち上がる。※立ち上がるとセーフティバーが自動的に外れる。

2 腰幅よりやや広めに、足を左右対称にプレートに置く。つま先は少し外を向けた状態（つま先と膝は同じ向き）に。



セーフティバーの操作グリップ



セーフティバーの操作グリップ



トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 軽く胸を張り、膝の角度が90度になるまでゆっくりとしゃがみ、立ち上がる。この動作を繰り返す。※動作中、背もたれから身体（背中や腰）が離れないように気を付ける。

2 トレーニングが終わったら、立った状態でセーフティバーを手で戻し、マシンから降りる。



NG
膝がつま先より前に出るのはNG。



NG
背もたれから身体（背中や腰）が離れるのはNG。

1 息を吐きながら1秒で押し、吸いながら2秒で戻す。

2 キツくなってきた場合、膝を手でサポートすることで、運動を継続できます。