

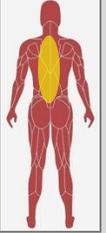
# バックエクステンション

姿勢や立ち姿をきれいにさせる"脊柱起立筋"を効率的に鍛えるバックエクステンション。マシンを使用して行うことで腰への負担を軽減し、傾斜角度をつけたパッドにより安定したサポートと高い使用感を実現。無理のない体勢で背中に刺激をきかせたトレーニングが行えます。

使用するマシン



鍛える部位  
↓  
脊柱起立筋



脊柱起立筋という筋肉は背骨から腰骨の方まで、人間の背中の中心部あたりを縦に細長く走っている筋肉です。脊柱起立筋が作用すると、上半身を起立させたり、背筋を伸ばす筋力が生まれます。例えば、重い物を持って立ち上がる時や背中を反ったりする動作を行うときには脊柱起立筋が重要な役割を果たします。

## セッティング

1 パットを太ももの付け根にあたるように高さを調節する。

2 足は後ろのフットプレートに当て足の付け根で固定する。



## トレーニング

回数（目安）：10回×3セット

1 胸を張り腕を後ろで組む。

2 息を吸いながら下げ、息を吐いてあげる。

NG



NG



1 息を吐きながら1秒で肘を曲げ、息を吸いながら2秒で戻す。

2 背中の収縮を意識する。

ポイント