

# グレート&ハム

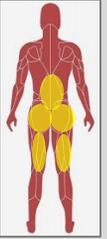
腰（背筋）、お尻、ハムストリングス(太もも裏の筋肉)を鍛えるマシン。これらの身体の後ろ側の筋肉にしっかり働きかけることで下半身の筋力UPはもちろん、お尻や太ももの柔軟性を促し、ボディメイクにも役立つマシンです。腰（背筋）の強化トレーニングにも適したハンドルも装備。

使用するマシン



鍛える部位

↓  
脊柱起立筋  
ハムストリングス  
大殿筋



腰の筋肉である脊柱起立筋、お尻全体を覆って表層に広く位置している大殿筋と太ももの裏に付着しているハムストリングスを同時に鍛えることで脂肪燃焼の効果も期待できます。

## セッティング

1 骨盤に当てるパッドを一番高い位置に設定する。

2 次に、膝が軽く曲がる程度にくるぶしのパッドを設定する。



① 骨盤に当てるパッドの高さを調整



② くるぶしパッド位置を調整



## トレーニング

回数（目安）：15回×3セット

1 くるぶしパッドに足首を入れ、うつぶせの状態になる。

2 胸を張りながら、腰を起点に上半身をゆっくり下げ、上半身が床と並行になるまで戻す。この動作を繰り返します。



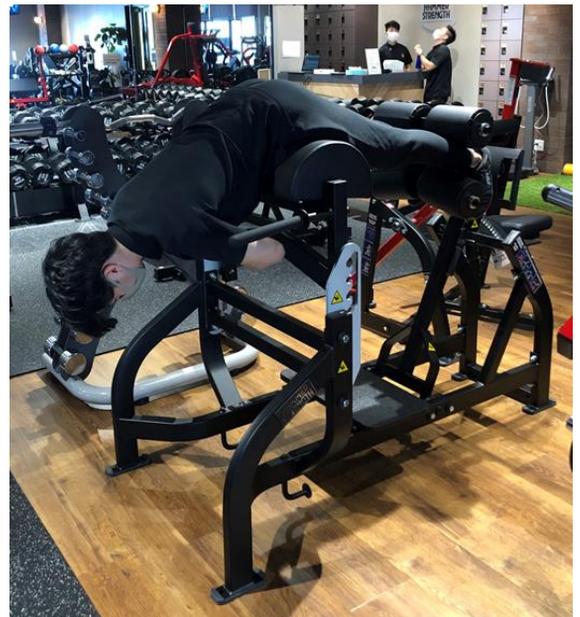
NG

腰が折れるのはNG



NG

背中が丸まるのはNG



ポイント

1 息を吸いながら2秒で体を下ろし吐きながら1秒で戻す。

2 動作中は常に脊柱起立筋・ハムストリングス・臀筋を意識すること。