

アジャスタブル・デクライン・アブドミナル・ベンチ (アブドミナル・クランチ)

アジャスタブル・デクライン・アブドミナル・ベンチは、頭が体より下になった状態でおこなうアブドミナル・クランチが可能です。アブドミナル・クランチは腹筋全体を鍛えます。簡単な4段階の角度調節でさまざまな難易度のトレーニングに対応します。

使用するマシン



セッティング

1 ベンチの角度を調整します。

2 次にベンチに仰向けになり、パッドで足を固定します。



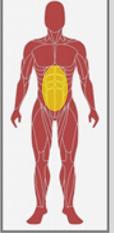
①
ピンを引いて、ベンチ角度を調整。



②
パッドに足首を引っ掛ける。



鍛える部位
↓
腹直筋



お腹の正面にある長い筋肉。主に体幹部を前に曲げるときに力を発揮します。また、重い物を押すときなど、カラダを安定させるよう力を発揮している筋肉です。

トレーニング

回数 (目安) : 15回×3セット

1 膝は閉じた状態で、手は耳の横もしくは胸の前で組み、お腹に力を入れる。

2 腰を起点に上半身を起こすのではなく、身体を丸め込むようなイメージで体を起こし、ゆっくり戻す。この動作を繰り返します。
※身体は起こしきる手前で止めましょう。



NG
手は胸の前で組む



NG
反動を使うのはNG



1 息を吐きながら1秒で体を起こし、吸いながら2秒でおろす。

2 息を吐き切って、お腹をへこませた状態から動作をスタートすると、筋肉をより意識しやすい。

アジャスタブル・デクライン・アブドミナル・ベンチ (レッグ・レイズ)

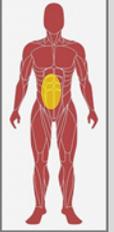
アジャスタブル・デクライン・アブドミナル・ベンチは、レッグレイズ用のアームが備わっており、脚を持ち上げるレッグレイズが可能です。レッグレイズは腹筋下部を鍛えます。簡単な4段階の角度調節でさまざまな難易度のトレーニングに対応します。

使用するマシン



鍛える部位

↓
腹直筋



お腹の正面にある長い筋肉。主に体幹部を前に曲げるときに力を発揮します。また、重い物を押すときなど、カラダを安定させるよう力を発揮している筋肉です。

セッティング

1 ベンチの角度を調整します。

2 次にベンチに仰向けになり、グリップをしっかりと握り、腹筋に力を入れながら足を遠くに伸ばす。



①
ピンを引いて、ベンチ角度を調整。



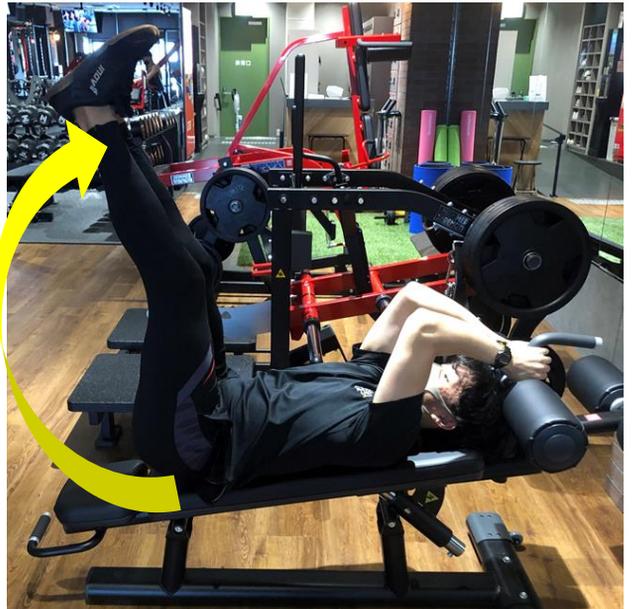
②
グリップをしっかりと握る。

トレーニング

回数 (目安) : 15回×3セット

1 腹筋に力を入れながら、足を遠くに伸ばす。※膝は軽く曲がっていてもOK。

2 脚を伸ばしたまま、身体を丸め込むようなイメージで足を持ち上げ、ゆっくり戻す。この動作を繰り返す。※腰は反らないように注意。



NG
膝を曲げるのはNG



NG
脚を開きすぎはNG

1 息を吐きながら1秒で持ち上げ、吸いながら2秒で戻す。

2 息を吐き切って、お腹をへこませた状態から動作をスタートすると、筋肉をより意識しやすい。