

アブドミナル・オブリーク・クランチ (腹斜筋)

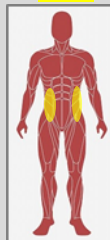
プレートロード・アブドミナル・オブリーク・クランチはシートが旋回し両脇の腹斜筋が鍛えられる設計となっています。この両方向の動きで腹筋全体のトレーニングが可能です。オーバーショルダークリップにより、人間工学的に正しい安定したクランチ動作の維持ができるのも特徴です。

使用するマシン



鍛える部位

腹斜筋



腹部の前面に存在する主要な筋肉。肋骨あたりから恥骨まで広い面積を持つ。メタボ改善や下っ腹が気になる場合はここを重点的に攻めよう。お腹が引き締まれば正面はもちろん、横からの姿もスマートに見える。

セッティング

1 姿勢を正して座った状態で、座席の高さを、おへそがマシンの回転軸の真横になるように調整。

2 次に座席を左右どちらかに回転させ固定。膝を閉じて座り、足の甲をパッドにしっかりと引っ掛け、つま先は90度に維持。



① 回転軸の真横におへそがくるように調整



② レバーを引くと回転し、放すと固定。



右の腹斜筋を鍛える場合は椅子を右へ回転、左の腹斜筋を鍛える場合は椅子を左へ回転させる。

トレーニング

回数 (目安) : 15回×3セット

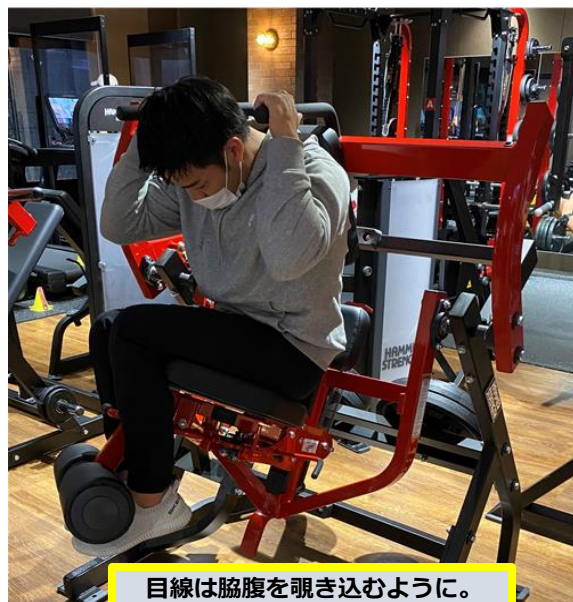
1 背中を背もたれにつけ、軽く肘を閉じ、グリップの先端をしっかり握る。
※グリップを握る位置が後ろすぎはNG。

2 腕の方で下すのではなく、腕はあくまで引っ掛けているイメージで、背中がパッドから離れないように腰を起点に身体を丸めていき、ゆっくりと戻す。これを繰り返す。
※動作中、肘と膝は閉じた状態を維持すること。

NG



前かがみにならない



目線は脇腹を覗き込むように。

1 息を吐きながら1秒で曲げ、吸いながら2秒で戻す。

2 骨盤で体を折り曲げるのではなく、胸の回りから腰まで丸め込むようなイメージで。