

利用方法

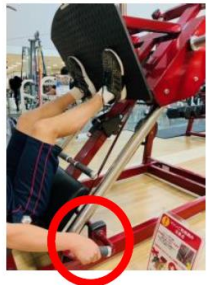
迷ったら気軽にスタッフまでお声かけください!!

【脚】 レッグプレス



腰～肩幅程度に足を開いて置き、
押し上げて、ゆっくり元に戻す

足の角度が90度くらいまで下げ、上げる



- ★ 膝が内側に入らないように
 - ★ 足先はやや外側方向
 - ★ 膝を伸ばしきらない
 - ★ 足の位置によって対象筋が変化！
- ←セット終了時にセーフティーを必ず倒して脚を戻すように！

【背中】 ロウイング



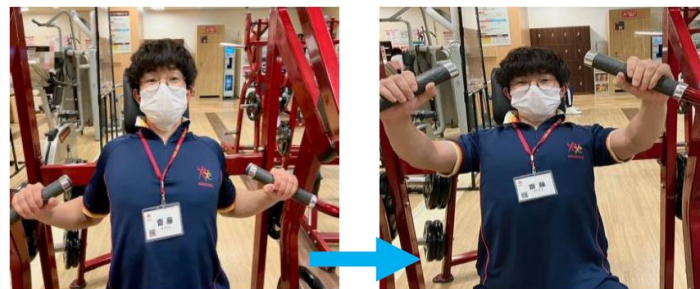
胸を張り、脇を締めて
肩甲骨を寄せながら引く

イスの高さ

→ 胸とパッドの中心が重なる高さに設定

- ★ 肩をすくめないように
- ★ 背中が丸まらないように
- ★ 引き付ける時だけでなく、戻すときにも、じわじわと耐えながら背中が引っ張られる感覚を感じよう！

【胸】 インクラインプレス



胸をしっかりと張り、
「大きく・絞り上げる」ように押す

イスの高さ

→ 脇の下あたりにグリップが来る位置に設定
持つ位置

→ 動く方向に対し、前腕が垂直になるように

- ★ 胸を張り、肩甲骨を寄せてスタート
- ★ 肩をすくめないように
- ★ 肘を伸ばし切らない

【肩】 ショルダープレス



自然な姿勢で座り、
グリップを握って押し上げる

イスの高さ

→ 耳とグリップの高さが揃う位置

肘の角度

→ グリップを下ろした時に、90度前後に

- ★ 上げた際に肘を伸ばし切らない
- ★ 過度に背中を反ったり曲げたりしない
- ★ 肩は可動域に個人差があるため、自然なポジションで実施