

油圧抵抗式筋力向上マシンの特徴と負荷

	油圧抵抗マシン	ウェイト（おもり）式
抵抗負荷	発揮筋力に依じる	おもりの重量による
運動様式	主導筋／拮抗筋の往復運動	主導筋の単一運動
筋肉損傷及び筋肉痛	起こしにくい	筋肉痛（筋肉損傷）を起こす
高強度トレーニング	限界がある	重量の変更が容易

・発揮した力に応じて、抵抗負荷がかかります。

⇒自分の運動能力の範囲内での運動となるため、無理のない負荷の運動が出来ます。筋肉に過剰な負荷をかけることはありません。

・疲労により、発揮される筋力が低下していくと、油圧抵抗も同調して低下します。運動を停止すれば、その時点で負荷が 0 となり、安全かつ、ケガが起こりにくいとされています。

⇒抵抗する負荷は、速く押す（引く）と大きくなり、ゆっくり押す（引く）と小さくなります。言い換えれば、速く押す（引く）場合は大きな力が必要になり、ゆっくり押す（引く）場合は小さな力で済みます。したがってトレーニングの効果を高める為には、『速く押す（引く）』事を意識して運動を行いましょう。

・往復抵抗方式により、1 台のマシンで、拮抗する2種類の筋力トレーニングが出来ます（スクワットは除く）。

・油圧抵抗は、6段階のダイヤルにより切り替えることが出来ます。

＜ダイヤル別 トレーニングの目的・効果の一例＞

ダイヤル目盛	運動回数	目的・効果
1 ～ 2	20 ～ 30	筋持久力を高めます。
3 ～ 4	7 ～ 12	筋力を高めます。
5 ～ 6	3 ～ 5	高めた筋力を発揮する力や、筋パワーを高めます。

ショルダープレス/ラットプルダウン

～～肩・背中まわりの引き締めにも有効～～

主に、肩／背中を鍛えます。

運動に伴い、上腕部も鍛えられます。

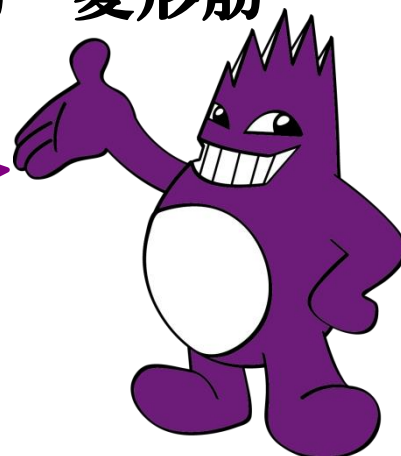


【鍛えられる主な筋肉】

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋

／ 広背筋・大円筋・菱形筋

- ・グリップの位置で、鍛えられる部位が変わります。
- ・肩が上がらないように、首を長く保つイメージで行いましょう。



チェストプレス／ロウイング

～～上半身の引き締め、バストアップに有効～～

主に、胸／背中を鍛えます。

運動に伴い、肩や上腕部も鍛えられます。

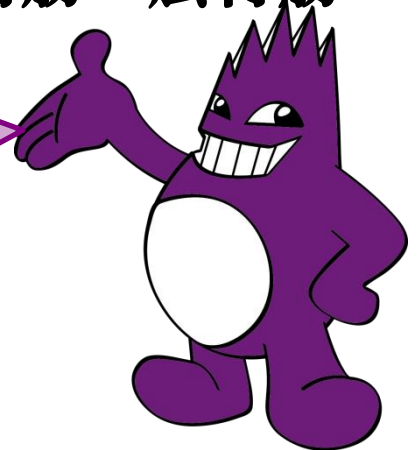


【鍛えられる主な筋肉】

大胸筋・三角筋・上腕三頭筋

／大円筋・三角筋・広背筋

- ・背中がパットから、離れないように行いましょう。
- ・ヒジが下がらないように、肩・ヒジ・手首の高さを保ちながら行いましょう。



ニーエクステンション／フレクション

～～太ももの引き締めにも有効～～

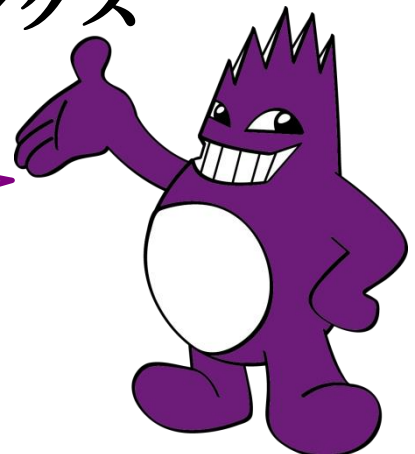
太ももの前側／太ももの後側を鍛えます



【鍛えられる主な筋肉】

大腿四頭筋／ハムストリングス

- ・つま先は、まっすぐ上をむけて行いましょう。



油圧式筋力向上マシン

ヒップアブダクション／アダクション

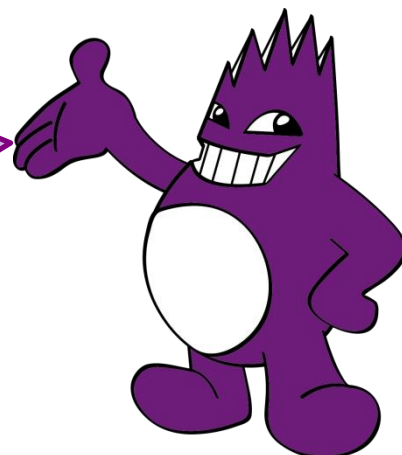
～～ヒップアップや内ももの引き締めにも有効～～
お尻の上部／太ももの内側を鍛えます。



【鍛えられる主な筋肉】

中臀筋 大臀筋 ／ 大内転筋

- ・グリップをにぎり、身体を
しっかり保持しながら行い
ましょう。
- ・ヒザに痛みが出る場合は、
運動を中止しましょう。



油圧式筋力向上マシン

トーンローテーション

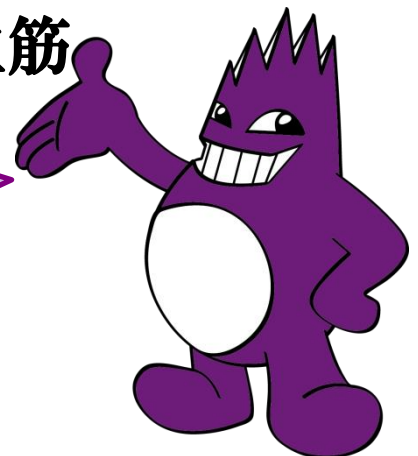
～～ウエストの引き締め、サイズダウンに～～
お腹まわりや腰まわりの体幹を鍛えま



【鍛えられる主な筋肉】

腹斜筋・腹直筋・脊柱起立筋

- パッドを胸の位置に、しっかりと引き寄せて行ないます。
- 上半身の軸は動かさないように気を付けましょう。

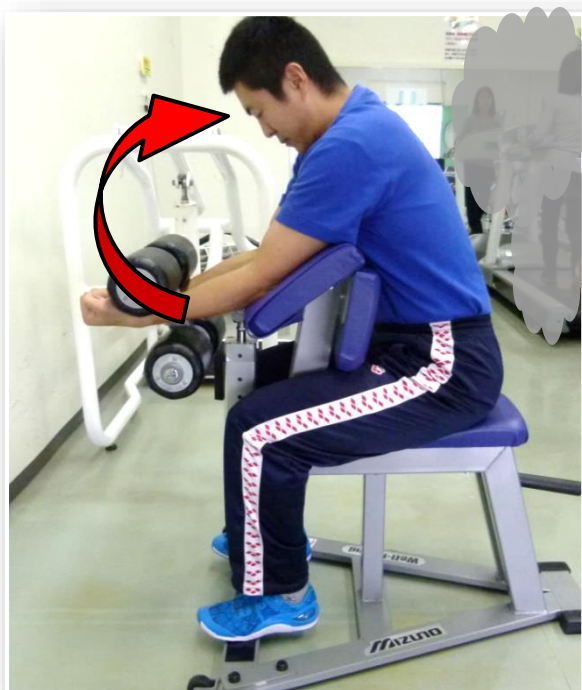


アームカール／エクステンション

～～腕まわりの引き締めにも有効～～

上腕の前側（ちからコブ）

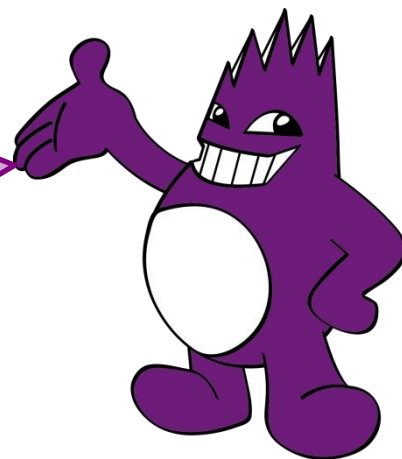
／上腕の後側（ふりそで）を鍛えま



【鍛えられる主な筋肉】

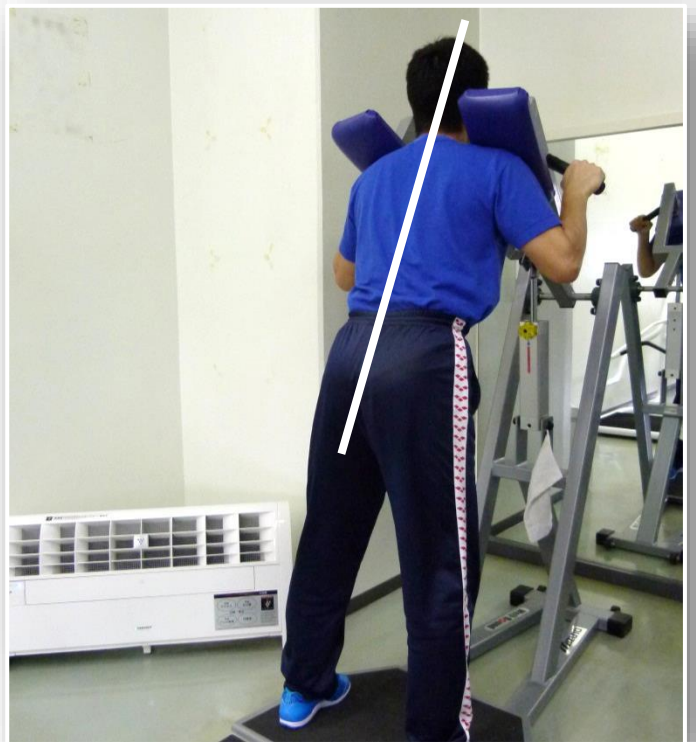
上腕二頭筋 ／ 上腕三頭筋

- ・ヒジをしっかり固定して行いましょう。
- ・曲げる時だけではなく、押す時もしっかりと意識して行いましょう。



スクワット

～～太ももの引き締め・ヒップアップに有効～～
太ももの前側・お尻を鍛えます。



【鍛えられる主な筋肉】

大腿四頭筋・大臀筋・ハムストリングス

- 背中をのばし、胸を張って行います。背中が丸くならないよう、注意しましょう。
- ヒザは、つま先が向いた方向に曲げるようにしましょう。

