

筋力向上マシン(自重)

ベントレッグアブドミナル

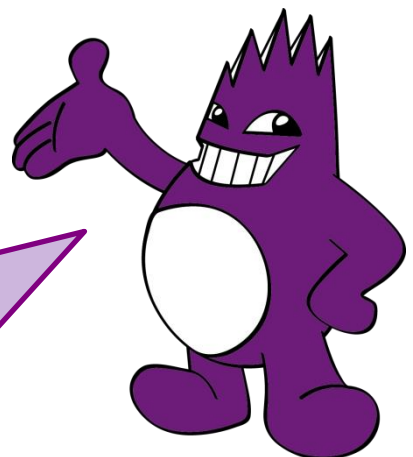
～～お腹まわりのシェイプアップに～～
お腹まわりを鍛えます。



【鍛えられる主な筋肉】

腹直筋・腹直筋上部

- 呼吸は止めず、起こす時に息を吐き、息を吸いながら戻ります。
- 首は固定させ、常におへそを見ながら、運動しましょう。
- 身体をひねりながら起きると、腹斜筋を鍛える事が出来ます。



45° バックエクステンション

～～腰・お尻・太ももの引き締めにも有効～～

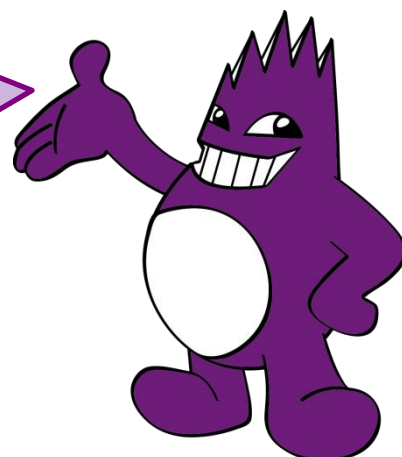
腰まわり及び太ももの裏側を鍛えます。



【鍛えられる主な筋肉】

脊柱起立筋・大臀筋・ハムストリングス

- ・上体を反らすと、腰に痛みが生じやすくなるので、反らさないよう注意しましょう。
- ・腰痛がある方は、十分ご注意ください。



筋力向上マシン(自重)

レッグレイズ・チン&ディップ

～～お腹まわりと太ももの付け根の引き締めに効果的～～

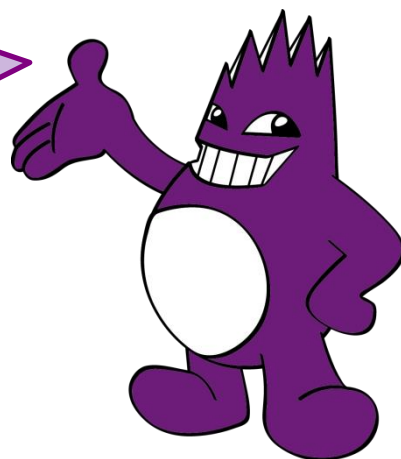
レッグレイズ：お腹まわりと脚上部を鍛えます



【鍛えられる主な筋肉】

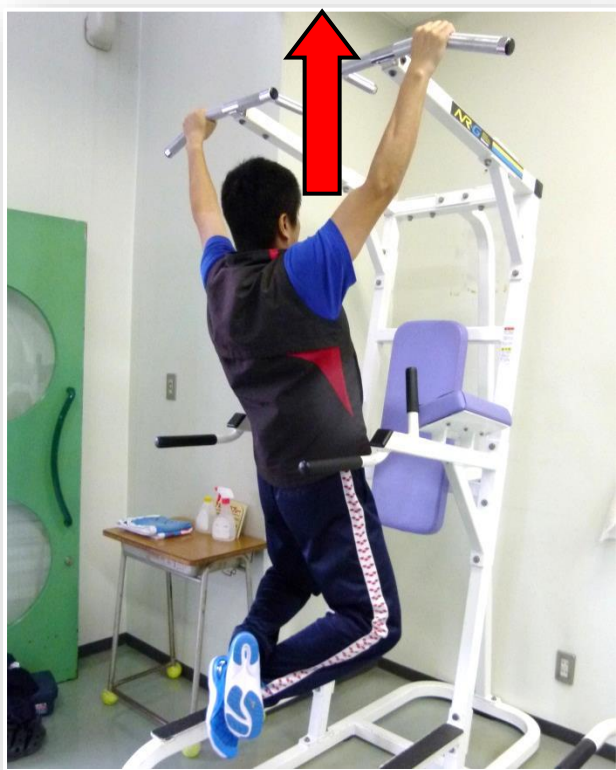
腹直筋・大腰筋・腸骨筋・大腿筋膜張筋

- ヒザを曲げ、ヒザをしっかりと持ち上げましょう。
- 持ち上げる際、ひねりを加えると、腹斜筋を鍛えることができます。



レッグレイズ・チン&ディップ

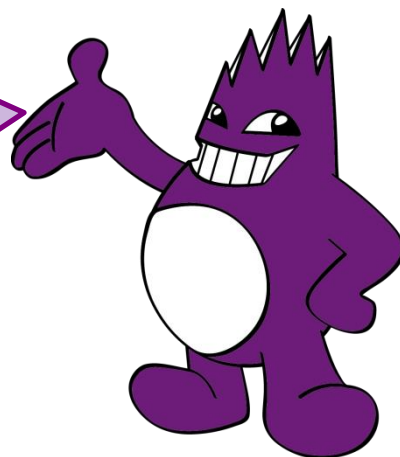
～～逆三角形の理想の背中に。背中引き締め～～
チンニング(懸垂)：上半身(主に背中)を鍛え



【鍛えられる主な筋肉】

広背筋・大円筋・僧帽筋・菱形筋・上腕二頭筋

- ・バーの持ち方や、持つ位置で、鍛えられる部位が変わります。
- ・懸垂は大変ですが、ぶら下がり運動をするだけでも、背筋をのばす事が出来ます。



レッグレイズ・チン&ディップ

～～肩まわり、二の腕（ふりそで）引き締め～～
ディップ：腕や背中、胸を鍛えます。



【鍛えられる主な筋肉】

上腕二頭筋・三頭筋、大胸筋、僧帽筋、広背筋

- ・腕に全体重をかけると大変ですが、足を付いて、腕にかかる体重をコントロールしながら行くと、筋力が弱い方でも鍛える事が出来ます。

