[チェストプレス＆ローイング]

肩甲骨の動き、肩こり解消、
二の腕の引き締め
バストアップ＆背中を引き締めます。

猫背の方は、引くことに意識を向ける

【 使用部位 】
押す：胸筋、上腕三頭筋
引く：背筋（菱形筋、僧帽筋中部）、上腕二頭筋

【 使用方法 】
・腰サポートの為、両脚をフロアーに置く
・背筋を伸ばし、あご引き、姿勢を良く。
・上半身は動かさない（上半身の反動で運動しない）
・肘が伸びきらない。(ロックアウトしない)
・引きの終わりは胸より少し手前まで（5cm～10cm）
・押して息を吐く。引きで息を吸う。

【 アドバイス 】
上半身は動かさずに胸を張りましょう。小柄の方はパッドを利用してください。

[ローテイター]

ウエストのくびれを左右均等に
ウエストサイズダウンに効果抜群！

お腹を凹ませる力を入れながら実施する（腹横筋の収縮）

【 使用部位 】
外腹斜筋、内腹斜筋

【 使用方法 】
方法 1
・ 両腕でバーを抱くように両腕へ平行に置いて右手で左レバー左手で右レバーを握ります。
・ 上半身の力で左右に動かして下さい。

方法 2
・ 同様の座り方で背筋を伸ばし、右手で右レバー左手で左レバーを握ります。
・ 顔は正面を向いたまま動かさず、体の軸を支点に、腕力と上半身の力でバーを左右に動かして下さい

【 アドバイス 】
両膝を外に開いて、左右のパッドに膝をつけましょう。すると上半身に力が入りやすくなります。

[ショルダー＆ローイング]

肩コリ解消、猫背改善に効果的です。

お腹を凹ませる力を入れながら実施する（腹横筋の収縮）

【 使用部位 】

押す：三角筋、上腕三頭筋

引く：広背筋、上腕二頭筋

【 使用方法 】

・姿勢良く（背もたれに背をつけて、顎を引く）。

・アップ時最後に腕が伸びきらない様にします。
(ロックアウトしない)

・手首は固定したままで持ち上げます。

・下ろす時は肩ラインより約 10cm 上で止めます。

・アップ時に息を吸い、ダウン時に息を吐きます。

【 アドバイス 】

手首が折れてアップ動作を行わずに、手首はバーを握った時のまま、固定して運動しましょう。

[バイセプス＆トライセプス]

上腕二頭筋特に引き締めの難しい二の腕のうしろのたるみに効果的です。

【 使用部位 】

曲げる：上腕二頭筋（上腕前側）

伸ばす：上腕三頭筋（上腕後側）

【 使用方法 】

・腕はＶ字、肘がアームパッドから
常に離れない様にします。

・姿勢は真っすぐに背を丸くしない。

・上半身の反動を使わない。

・胸はアームパッド上に腹をパッドに付けます。

・手のひらは上向き、又は下向きで。

【 アドバイス 】

肘をパッドから常に離さずに運動をしましょう。

[アブダクター]

内もものたるみを引き締めて
O脚の改善に効果的。

中臀筋を強化すると膝が安定する

【 使用部位 】
閉じる：大腿内側
開く：大腿外側、横ヒップ（中臀筋）

【 使用方法 】
・脚のバーを外へ開き、両バーの内側から出入りします。
・両手で座席横のレバーを握る。
・背を反らさない。
・つま先は上向き。
・両脚は、時計の二時と十時を目標に開く。
・呼吸は自然に。

【 アドバイス 】
普段なかなか強化できない脚の内側と外側の筋肉を鍛えます。集中して運動しましょう。

[アブドミナル・バック]

おなか周りを引き締めて、
背筋を強化して背中をシェイプアップ

【 使用部位 】
倒す：腹直筋
起こす：脊柱起立筋

【 使用方法 】
・マシンが動かないようにバーに両足をかけます
・腹筋時、背もたれに背をつけたまま胸を張って
体を前方に倒す。背中丸める（下まで倒しすぎない）
・後方に背中で押す際、背もたれを息を吸いながら
背中で押して下さい。背中伸ばす

【 アドバイス 】
腕力で運動するのでなく、腹筋背筋を使いますから、
常に背もたれと背中を離さないようにしましょう

[スクワット]

大腿直筋と大殿筋を鍛え、
太もも、ヒップを引き締め、
ヒップアップしてより魅力的な女性に

股関節から動かす○
~~膝から動かす~~×

【 使用部位 】

大臀筋、ハムストリングス、大腿四頭筋

【 使用方法 】

・両脚を肩幅、膝を曲げてる時はすねは垂直に、
　座っている姿勢の時は腿は水平にします。
・膝がつま先より出ない。
・大腿が水平になるまで曲げる。
・背筋は真っすぐ。
・かかとで押す
・膝を伸ばしきらない。(ロックアウトしない)
・押し上げる時息を吐く。
・つま先と膝がまっすぐ

【アドバイス 】

多くの皆さんがこれを一番嫌います。少々きついですが、頑張って下さい。