



## POINT

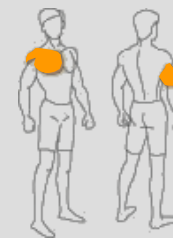
グリップを押し出すとき、肩を前方に出さないように行います。  
肘が下がりにすぎないように行います。

レッグスターターにより、可動範囲を広げたトレーニングが可能です。

反動をつけず、素早く押し、ゆっくりと戻します。

主働筋

大胸筋  
上腕三頭筋



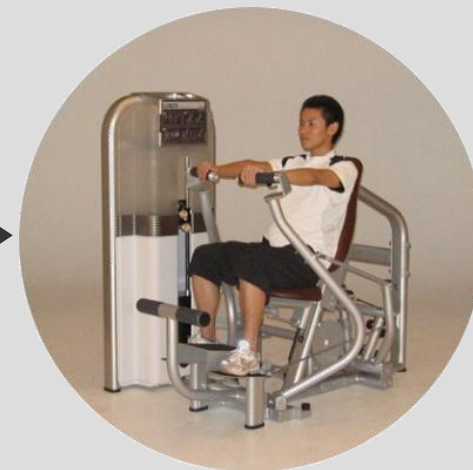
## SET UP

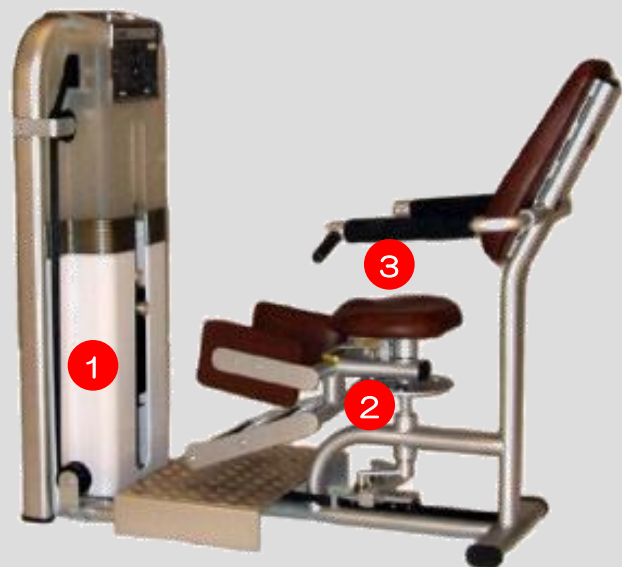
- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 シートの高さを、グリップが脇の下になる位置に調節します。
- 3 シートに深く座り、背当てに上体をあずけ、グリップを握ります。

## START



## FINISH





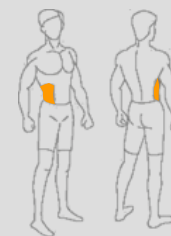
## POINT

動作中は背当てに上体をあずけ、  
回転させないように行います。

腕に力が入らないように、反動をつけず、  
素早く捻り、ゆっくりと戻します。

## 主働筋

外腹斜筋  
内腹斜筋



## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 スタート位置を調節します。
- 3 シートに深く座り、背当てに上体をあずけて、  
グリップを握ります。

## START



## FINISH





## POINT

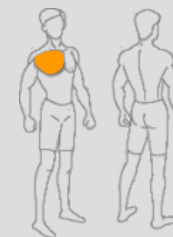
レッグスターターにより、可動範囲を広げたトレーニングが可能です。

無理をしてスタート位置を後ろにすると、肩関節を痛める原因になります。

反動をつけず、素早く挙げ、ゆっくりと戻します。

主働筋

大胸筋



## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 グリップ位置を調節します。
- 3 シートの高さを、グリップが脇の下になる位置に調節します。
- 4 体格に合わせて、シートの前後調節をします。
- 5 シートに深く座り、背当てに上体をあずけて、グリップを握ります。

## START



## FINISH



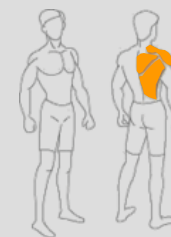


## POINT

動作中は背すじを伸ばし、胸を張った姿勢を意識します。  
フィニッシュで胸当てから胸が離れないようにします。  
反動をつけず、素早く引き、ゆっくりと戻します。

主働筋

広背筋



## SET UP

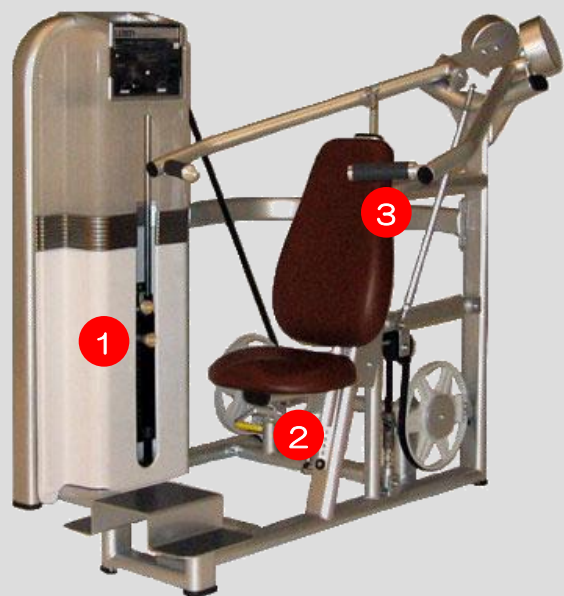
- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 シートの高さを、グリップが肩よりやや下になる位置に調節します。
- 3 胸パッドの位置を、グリップを握ったときに肘が伸びる位置に調節します。
- 4 シートに座り、胸当てに胸を当てて、グリップを握ります。

## START



## FINISH



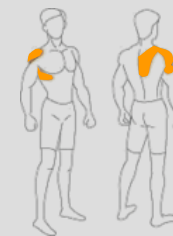


## POINT

肘が後方に開き過ぎないように注意します。  
フィニッシュでは肘が伸びきらないように行います。  
反動をつけず、素早く挙げ、ゆっくりと戻します。

主働筋

三角筋



## SET UP

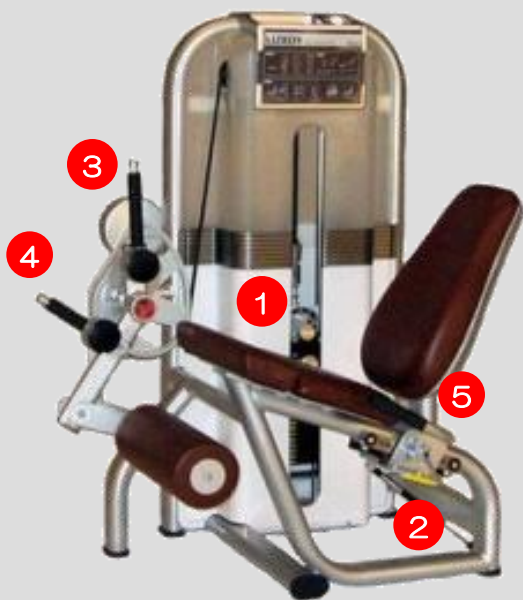
- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 シートの高さを、グリップが肩よりやや高くなる位置に調節します。
- 3 シートに深く座り、背当てに上体をあずけて、グリップを握ります。

## START



## FINISH





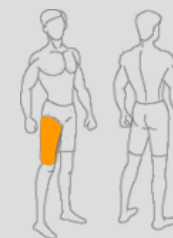
## POINT

スタート角度をきつくすると、必要以上に膝関節に負担がかかるので十分注意してください。

反動をつけず、素早く挙げ、ゆっくりと戻します。

主働筋

大腿四頭筋



## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 膝の関節が回転軸と合うように背部シートを前後調節します。
- 3 スタート角度を調節します。
- 4 足首パッドを足首に合わせた位置に調節します。
- 5 シートに深く座り、背当てに上体をあずけて、グリップを握ります。

## START



## FINISH





## POINT

スタート角度を上げすぎると、必要以上に膝に負担がかかるので、十分注意してください。

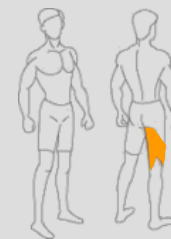
動作中は足首を曲げた上体でおこなうと効果的です。

反動をつけず、素早く巻き込み、ゆっくりと戻します。

## 主働筋

### ハムストリングス

(大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋)



## SET UP

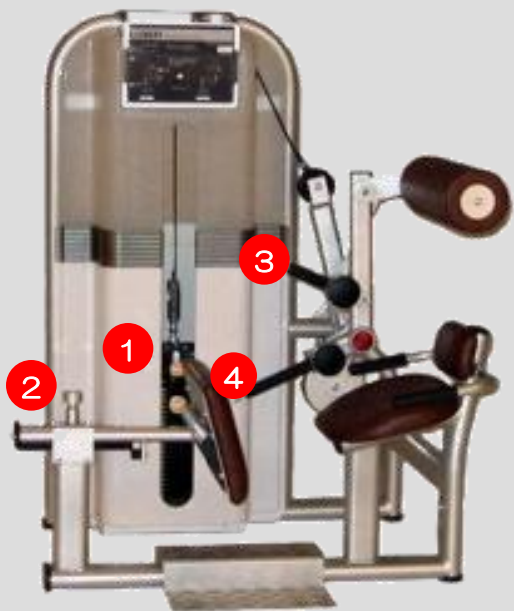
- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 膝の関節が回転軸と合うようにシートを前後調節します。
- 3 足首パッドを足首に合わせた位置に調節します。
- 4 スタート角度を調節します。
- 5 ニーパッドで大腿部を固定します。

## START



## FINISH



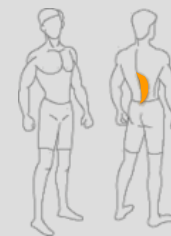


## POINT

背すじを伸ばして行います。  
身体を垂直よりも後方に倒し過ぎないでください。  
反動をつけず、すばやく押しゆっくりと戻します。

主働筋

脊柱起立筋



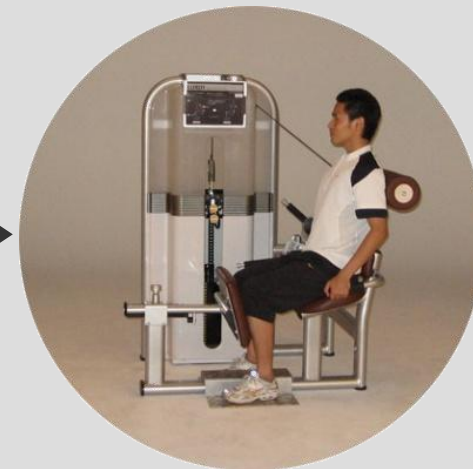
## SET UP

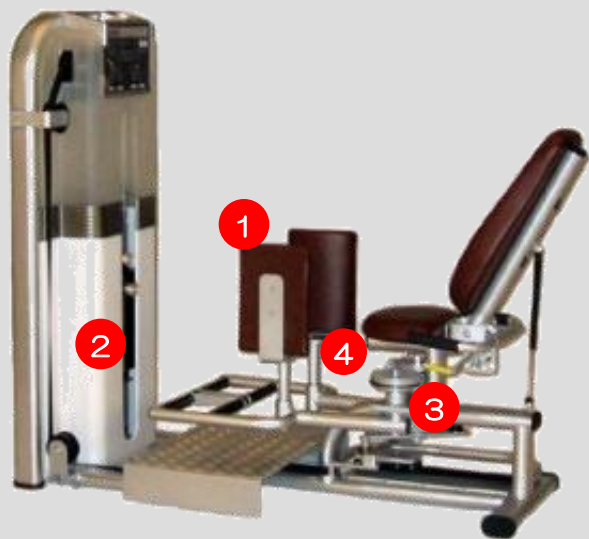
- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 シートに深く座り、下半身が固定されるよう膝当てを調節します。
- 3 背当てパッドの高さを調節します。
- 4 スタート角度を調節します。

## START



## FINISH



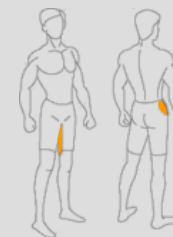


## POINT

反動をつけず、素早く開き（閉じ）、ゆっくりと戻します。

主働筋

内転筋群 / 外転筋群



## SET UP

- 1 アダクション／アブダクションを切替えます。
- 2 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 3 背当て角度を調節します。
- 4 スタート角度を調節します。

## START



アダクション



## FINISH



アブダクション





## POINT

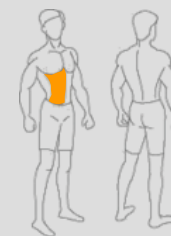
背すじは伸ばした状態から、上体を丸め込むように行います。

反動をつけず、素早く巻き込み、ゆっくりと戻します。

※肘を巻き込みすぎると腹部への効果が減少しますので、できるだけ固定した状態で行いましょう。

主働筋

腹直筋



## SET UP

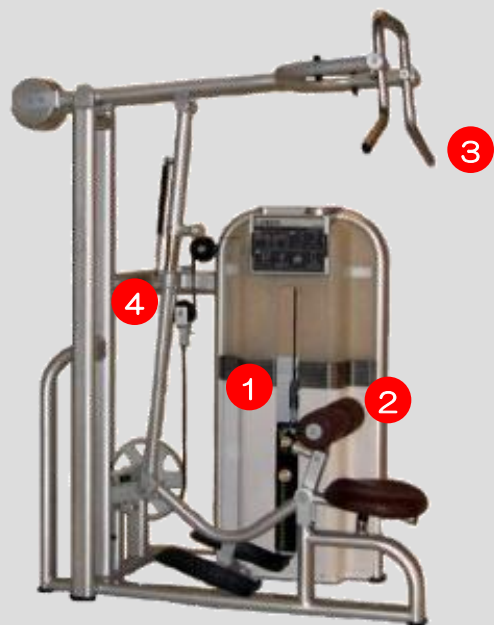
- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 シートの高さを、胸骨下部が回転軸と合うように調節します。
- 3 スタート角度を調節します。
- 4 ダブルムーブメント／シングルムーブメントを切替えます。
- 5 グリップを握り、肘を肘当てに置きます。

## START



## FINISH



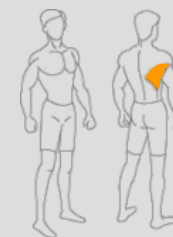


## POINT

動作中は背すじを伸ばし、  
バーを戻した時には肘を伸ばしきらないように行います。  
反動をつけず、素早く引き、ゆっくりと戻します。

主働筋

広背筋



## SET UP

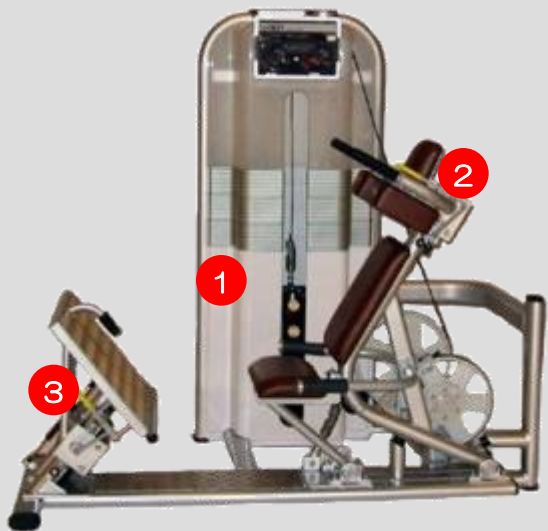
- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせませす。
- 2 膝押えパッドで調節します。
- 3 目的に応じてワイドグリップ／ナローグリップを切替えます。
- 4 グリップを握ったときに肘がのびるようにラットバーの高さを調節します。

## START



## FINISH





## POINT

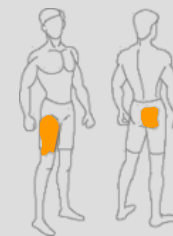
足の位置は、肩幅より少し広めに、つま先をやや外側に向けて置きます。

フィニッシュ時は膝を伸ばしきらないように行います。

反動をつけずに素早く挙げ、ゆっくりと戻します。

主働筋

大腿四頭筋  
大臀筋



## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 ショルダーパッドを調節し、上体を安定させます。
- 3 膝が90°になるようにフットプレートを調節します。  
(90°よりも小さくすると、より効果的です。)

## START



## FINISH



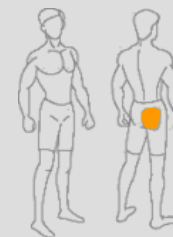


## POINT

フィニッシュ時に膝が伸びきらないように行います。  
反動をつけず、素早く押し、ゆっくりと戻します。

主働筋

大臀筋



## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 腰当てパッドの高さを調節します。
- 3 グリップを握り、かかとをフットプレートに置きます。

## START



## FINISH



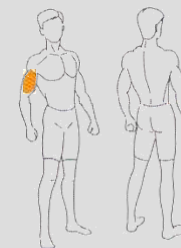


## POINT

動作中は背すじを伸ばし、  
スタート時には肘を伸ばしきらないように行います。  
反動をつけず、素早く引き、ゆっくりと戻します。

主働筋

上腕二頭筋



## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 腕がパッドの上で固定されるようにシートの高さを調節します。
- 3 スタート角度を調節します。
- 4 肘関節とマシンの回転軸を合わせ、背すじを伸ばして座ります。

## START



## FINISH



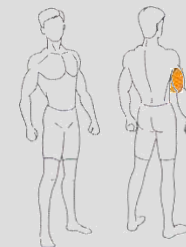


## POINT

動作中は背すじを伸ばし、肘を固定して行います。  
手首を曲げすぎないように注意します。  
反動をつけず、素早く挙げ、ゆっくりと戻します。

主働筋

上腕三頭筋



## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせませす。
- 2 肩関節と回転軸があうようにシートの高さを調節します。
- 3 シートに深く座り、背当てに上体をあずけて、レッグスターターを押し、ハンドルを握ります。

## START



## FINISH



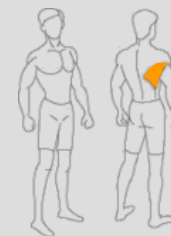


## POINT

動作中は背すじを伸ばし、  
バーを戻したときは肘を伸ばしきらないように行います。  
反動をつけず、素早く引き、ゆっくりと戻します。

主働筋

広背筋

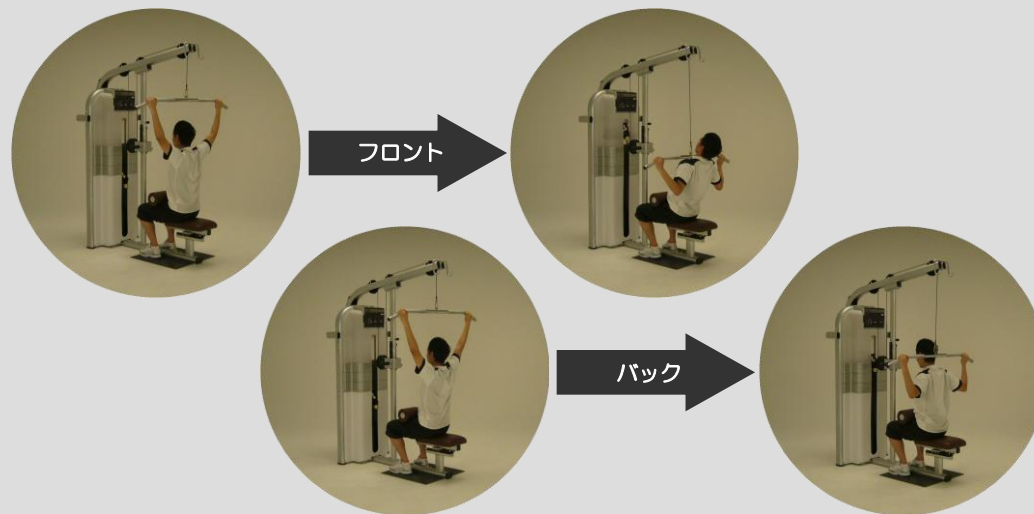


## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 膝押えパッドを調節します。
- 3 種目別にシートの前後位置を調節します。
- 4 前方のアジャスタブルノブで、バーのスタート位置を調節します。

## START

## FINISH



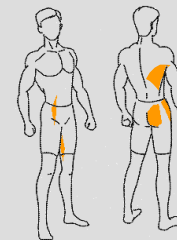


## POINT

動作中は背すじを伸ばします。  
反動をつけず、素早く挙げ、ゆっくりと戻します。

## 主働筋

内・外転筋群  
大臀筋／腸腰筋



## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせませす。
- 2 ステップに立ったときに、回転軸が股関節の高さになるように、アーム回転軸の高さを調節します。
- 3 丸パッドが膝よりやや上の位置になるように調節します。
- 4 スタート角度を調節します。

アダクション



アブダクション



レッグレイズ



グルート





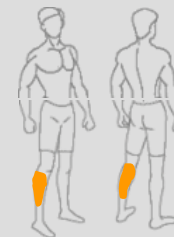
## POINT

カーフレイズは膝を伸ばし、トウレイズは若干膝を曲げて行うと、より効果的です。

反動をつけず、素早く押し、ゆっくりと戻します。

## 主働筋

前脛骨筋／腓腹筋



## SET UP

- 1 ウェイトを必要な負荷にあわせます。
- 2 シートの前後調節をします。
- 3 種目別に両足の位置をセットします。
- 4 シートに深く座り、背当てに上体をあずけ、グリップを握ります。

## START



トウレイズ



## FINISH



カーフレイズ

