

筋肉を意識してマシンを使おう！

監修：佐倉市民体育館
スポーツ事業部
吉永直茂

トレーニング室のマシン ショルダープレス

◇効果の一例を紹介します◇

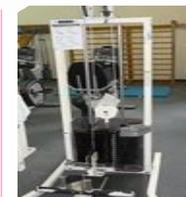


ワンハンドステーション



ショルダープレス

アブドミナル/ バックエクステンション



アッパーバック
ステーション

上腕三頭筋

広背筋

腕橈骨筋

脊柱起立筋群

総指伸筋

尺側手根伸筋

伸筋支帯



アブドミナル/
バックエクステンション

大殿筋

腸脛靭帯

大腿二頭筋

半腱様筋

半膜様筋

大内転筋

下腿三頭筋

アキレス腱

ヒップアダクション/アズアダクション

ヒラメ筋(下腿三頭筋)

前頭筋

眼輪筋

口輪筋

僧帽筋

胸鎖乳突筋

三角筋

大胸筋

腹直筋

上腕二頭筋

外腹斜筋

腕側手根屈筋

腸腰筋

縫工筋

大腿四頭筋

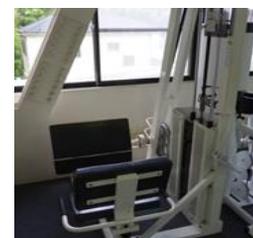
膝蓋靭帯

腓腹筋

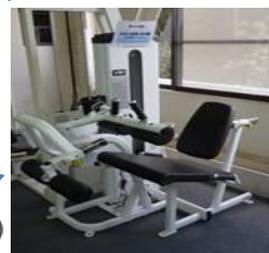
前脛骨筋

長指伸筋

ワンハンドステーション



レッグプレス



レッグエクステンション/レッグカール

トレーニング室

- ランニングマシン...3台
- エアロバイク系...5台
- アークトレーナー...2台
- フリーウエイト系マシン...4台
- 筋力系マシン...9台
- その他、ダンベル、血圧計など



トレーニング室の様子

筋肉の仕組みを
知って、効率的に
鍛えるのじゃ!!



人体筋肉図は榊法研のHPを参考に作成しています。