

**アブドミナル/バックエクステンション 調整方法**

監修:佐倉市民体育館  
 指定管理者 (株)オーエンス  
 スポーツ事業部 吉永直茂



ハンドル調整ノブ

ノブを引き、肘が伸びる番号に差します。



足置き場調整ノブ

ノブを引っ張り、膝が軽く曲がる番号に差します。



プレート(重り)の調整

刺さっているピンを抜き差しします。

アブドミナル/バックエクステンションは、1つのマシンで腹筋や背筋を鍛える動作ができるマシンです。  
 ※胸や腕を鍛えるマシンではありません。

**アブドミナル/バックエクステンション 共通準備フォームの注意点**



**正しいフォーム**

準備  
 1.腰をパッドにつけてすわり、膝が少し曲がるように足を置く位置を調整します。  
 2.肘が伸びる位置にハンドルを調整します。

パッド



**間違ったフォーム**

肘が曲がってしまうと腕の筋肉を使ってしまい、正しい腹筋・背筋のトレーニングにはなりません。

**腹筋動作(アブドミナル)の注意点**

目安:3秒で体を前に倒し、3秒でもとに戻す  
 ⇒10回繰り返す



**正しいフォーム**

準備が出来たら  
 1.肘を曲げず、腕の位置を変えず息を吐きながら目線を床に落とす意識で体を倒します。  
 2.元に戻すときも、息を吸いお腹に空気をためる意識でフォームを変えずに戻します。



**間違ったフォーム**

目線を意識しすぎて頭が腕の間に入ってしまうと、腹筋ではなく腕や肩中心のトレーニングになってしまいます。  
 また腰を痛めることもありますので注意!!

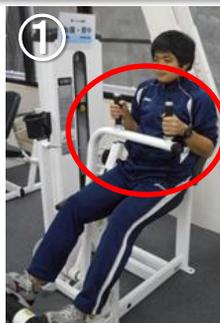
**背筋動作(バックエクステンション)の注意点**

目安:3秒で体を後ろに倒し、3秒でもとに戻す  
 ⇒10回繰り返す



**正しいフォーム**

準備が出来たら  
 1.肘を曲げずに上体を棒のようにイメージし、腰を中心に息を吐きながら後ろに倒します。  
 2.戻すときは息を吸いながらお腹からゆっくりと状態に戻します



**間違ったフォーム**

①上体をそのままに肘を曲げてバーを体に引き寄せると腕のトレーニングになってしまいます。  
 ②上体を倒しすぎるのも間違いで、腰を痛める場合があるので注意!!

**トレーニング時の注意点**

- 1.プレート(重り)をおろす際もトレーニングです。ゆっくりと戻しましょう。
- 2.使っている筋肉を意識しましょう。

マシンは大切に使ってね。使い終わったら、次に利用する人のために、清掃をお願いします。

