





トレーニングマシンの種類と進め方

【マシンの使い方】

- ・最初はウェイトを軽くして行う（慣れてきたら徐々にウェイトをあげる）
- ・回数は10~20回を一度の目安にする
- ・反復のスピードは1・2-1・2・3・4のタイミングで行う
- ・戻すときには力を抜かず、ウェイトどうしが重なり音が出ないようにする
- ・軽く息を吐く-吸うを繰り返す

【各マシンの調整のしかた】

<p>A. クランチ（腹部）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シートの高さ調整-胸パッドが胸の上部にあたるように高さを調節する ・ランバーパッドの調整-体格に合わせ腰当てパッドを前後に調節する ・上体と大腿部が直角になるように前のフットレストに足をおく ・胸パッドに胸を合わせ、パッドを両腕で抱え込み上体を前に倒す 	
<p>B. チェストプレス（胸部）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シートの高さ調整-座った状態でバーが脇にくるように調節する ・バーの前後の位置-胸の前にくるようにバーを調節する ・バーを押したときにシートから肩が離れないように押す ・補助ウェイトの使い方-ウェイトが2枚から7kgずつ重くなるので大変な場合にはウェイトの上部にある補助ウェイト（1枚2.5kg）を使う 	
<p>C. シーテッドロー（背部）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シートの高さ調整-跨いでシートに座り、胸全体が胸パッドに当たるように高さの調節をする ・軽く肘を曲げバーを掴めるよう前後の調整レバーで位置を決める 注) 座った状態でレバーを動かすと押し戻されるので危険です ・ポジション-バーの持ち手が3種類 水平での横バー（背中、肩の全体を使う） 立てバー（背中の中心部を使う） 下段のバー（背中を使う） ・パッドから胸が離れないようにバーを引く ・補助ウェイトの使い方-ウェイトが2枚から7kgずつ重くなるので大変な場合にはウェイトの上部にある補助ウェイト（1枚2.5kg）を使う 	
<p>D. ショルダープレス（肩部）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シートの高さの調整-シートに座り肩よりバーが上にくる位置に調整をする ・背中がシートから外れないように腹部に力を入れ、押し上げる 横グリップ-肩部の中中部 縦グリップ-肩部、腕部 ・補助ウェイトの使い方-ダイヤル式で0~15kgまで4段階に調節 ・グリップを握り上に押し上げ、戻すときには肩と肘の位置を平行に保つ 	

E.レッグカール（大腿部後側）

- ・シートの前後の調整－腰と膝裏まで合うようにシートを調節する
- ・足をのせるパッドはアキレス腱のあたりに置くようL/M/Sで調節をする
- ・膝を抑えるために膝パッドをOPENからLOCKへ倒す
- ・膝を90° 曲げ、戻すときには力を抜かずに伸ばしていく



F.レッグエクステンション（大腿部前側）

- ・①のレバーを押し、足をおくパッドを上にあげ、座りやすくする
- ・シートの前後の調整－腰と膝裏まで合うようにシートを調節する
- ・①のレバーを押し足パッドの位置を調節、前目に合わせる
- ・②の足パッドが足首にあたるようS/M/L/XLの4段階から選び調節する
- ・補助ウェイトの使い方－ダイヤル式で0~15kgまで4段階に調節



【トレーニングマナー】

※コロナ禍のため、マシンのグリップ、シート等をアルコール除菌をしてください。

- ・マシンを占有しない（同じマシンを一人で使わない）
 - ※ウェイトトレーニングをする人数が多い場合はローテーションをする
 - ※カーディオマシン（エアロバイク、トレッドミル）は決められた時間内で行う
 - ※混雑時はトレッドミルの使用は1人30分とする（順番待ちの名簿へ記入）
- ・トレーニング中、ウェイトを戻すときに大きな音をたてない
- ・ウェイトマシンの重りは一番軽い重さに戻す
- ・補助ウェイトも同様に0またはもとに戻す
- ・使用した後は備えつけの雑巾と消毒用スプレーで必ず汗を拭きとる
- ・常にタオルを持ち自分の汗を拭く
- ・大声をあげてトレーニングをしない



NPO法人 牧之原市スポーツ協会
榛原総合運動公園 ぐりんぱる
☎0548 (22) 8899