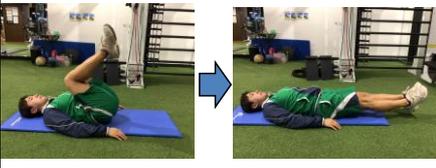
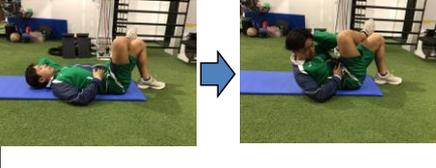
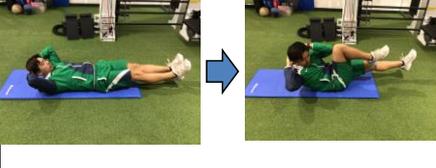


トレーニングメニュー 目指せ6パック！（お腹）

マシン・エクササイズ名称	シート	操作方法・ポイント
<p>D アブドミナル（お腹）</p> 	<p>kg</p> <hr/> <p>回</p>	<p>座席</p> <ol style="list-style-type: none"> ①シートに深く腰掛けます。 ②両肘を左右の肘パッドに置き、グリップを軽く握ります。 ③上体を2秒で倒し、1秒静止、4秒で持ち上げます。 <p>・腕の力でパッドを倒さない様に気を付けましょう。 ・お腹を凹ませるように上体を倒しましょう。</p>
<p>E ロータリー トーン（脇腹）</p> 	<p>kg</p> <hr/> <p>回</p>	<p>角度 度</p> <ol style="list-style-type: none"> ①シートに深く腰掛けます。 ②両腕を左右のロールパッドに掛けます。 ③捻る方向の足が上になるように両足を交差させます。 ④上体を2秒で捻り、1秒静止、4秒で元の位置へ戻します。 <p>・腕の力で捻らない様に気を付けましょう。 ・お尻が動かない様に内腿でパッドを挟みましょう。</p>
<p>リバースクランチ</p> 	<p>回</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①仰向けになり手のひらを下に向けます。 ②膝を胸に近づけおしりを少し浮かせます。 ③膝を伸ばしながら踵を床へ近づけます。 <p>・膝を伸ばす際、踵を床につけないようにしましょう。 ・足は閉じた状態で行いましょう。</p>
<p>オブリーククランチ</p> 	<p>回</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①左ひざを立て、右足首を左ひざにかけます。 ②左手は頭の後ろ、右手はお腹に添えます。 ③左肘と右ひざを近づける様に上体を起こします。 <p>・上半身から近づける様に意識しましょう。 ・反対側も同様に行いましょう。</p>
<p>バイシクルクランチ</p> 	<p>回</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①仰向けになり両手を頭の上で組みます。 ②両足を伸ばして踵を少し浮かせます。 ③上体を起こしながら左肘と右ひざをへその上で合わせます。 ④手足を入れ替え交互に行います。 <p>・上半身をしっかりとひねりながら行いましょう。 ・手の力は抜きましょう</p>
備考＞		