

パワーラック

使用上の注意

- ・トレーニングの種類によってラック、セーフティバーの高さを調節してください。
- ・バーベルを置くときは、大きな音をたてないようにお願いします。



- ・バーベルに重りをつけた際には、カラーを付けてご使用ください。

トレーニング方法

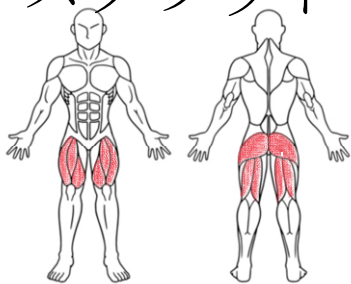
〈重量の設定〉

- ・筋力向上の場合、3～7回をギリギリ持ち上げられる重量
 - ・筋肥大の場合、8～12回をギリギリ持ち上げられる重量
 - ・筋持久力向上の場合、13～20回をギリギリ持ち上げられる重量
- ※初心者の方は、シャフトだけで20kgあるため重りをつけずにシャフトのみで行うことをおすすめします。

〈セット数〉

- ・3～5セットを目安に行いましょう。
- ※インターバルは1～3分ぐらいにセットすることをおすすめします。

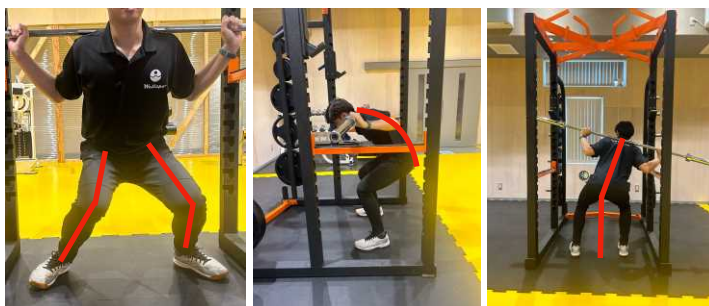
・スクワット (大臀筋・大腿四頭筋・ハムストリングス)



○



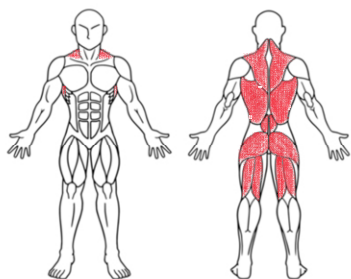
×



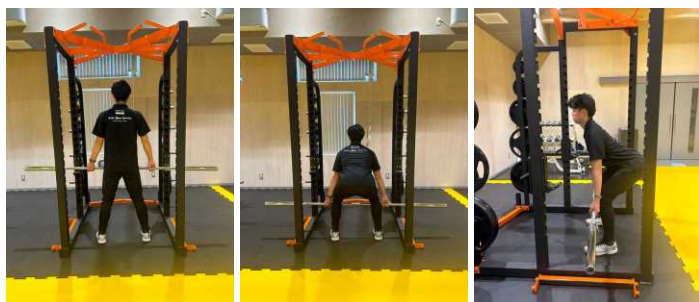
- ・つま先と膝を同じ方向に向ける
- ・背筋を伸ばす
- ・左右に傾かないようまっすぐしゃがむ

・デットリフト

広背筋・僧帽筋・脊柱起立筋・大臀筋・ハムストリングス



○



×



- ・バーベルを脚に沿って動かす
- ・背筋を伸ばす