

今月はアダクターについてご紹介します

アダクターは主に

- ・ 恥骨筋
- ・ 短内転筋
- ・ 薄筋
- ・ 長内転筋
- ・ 大内転筋肉

を鍛えることができます。

骨盤を安定させ姿勢改善や基礎代謝を上げたい方、引き締まったメリハリのあるボディラインを目指したい、太ももと太ももの間の空間が無い・O脚・内股がお悩みの方におすすめのトレーニングです。



使い方

- ① イスに座り、ももが床と平行になるように足位置を調節します。
- ② 足はそっと乗せるだけ力をなるべく入れずにももだけに集中
- ③ 息を吐きながらゆっくりと膝を中心へ
- ④ 戻す時は息を吸いながらゆっくりと戻します
- ⑤ 背中上部が背もたれから離れない様に注意しましょう。

アダクターは体を安定させながら動くことができます。フォームに関しても軌道が決まっているため誰でも簡単に使っていただけるマシンです。反動や勢い・早い動作で行うと効果もあまり感じられずケガをしてしまいます。ポイントを抑え丁寧に動かすことを意識しましょう!

レスポ藤が丘
トレーナー
柴田

