

# 改めて確認！ ワークアウトの ポイント解説♡

Curves  
カーブス  
通信  
VOL63  
令和3年9月号

知ってるようで知らない！

① ひじ・ひざは伸ばし切らない！  
伸ばし切ると関節を痛める原因に△  
全て伸ばし切るちょっと手前まで。

② グリップは軽く握る！  
生卵を握るようなイメージで軽く。  
強く握ると効果が半減…  
血圧上昇につながる事も！

③ 全マシン呼吸は止めずに！ ※ただし4台だけ呼吸の仕方が決まっている！

レッグ  
プレス



ける時に吐く！

グルート



立つ時に吐く！

スク  
ワット



アブ  
バック



前に倒す時に吐く！

④ 座るマシンはオブリーク  
以外は深く座る！

オブリークのみ前方に座る



⑤ 心拍数を測る時は左右に揺れながら！  
ピタッと止まると、体がビクッリして  
運動の効果が半減してしまう！

⑥ 「上げる・下げる」「開く・閉じる」「押す・引く」  
どちらも速く動かす！

※ただし、3台だけは例外！

レッグ  
プレス



ける時速く！  
戻す時ゆっくり♪

グルート



スク  
ワット



立つ時速く！  
しゃがむ時ゆっくり♪

正しい  
ワークアウトで  
なりたい自分に  
近付こう！



合言葉は みんなで 延ばそう 健康寿命！