

IRONMAN 2021年1月号

48Pに紹介されています ↓ ↓



ノーチラス・プルオーバーマシンは優れたもの

背中のための最高のマシンは、誰が何と言おうがノーチラス・プルオーバーマシンである。残念なのは、このマシンを設置しているジムがとて少ないことだ。背中を発達させるためにこれほど大きな効果をもたらすマシンは他にないといってもいい。ジムの経営者には、このマシンの設置を必須にしてほしいとお願いしたいくらいである。

それほど効果的なマシンなのにジムにはあまり設置されていない。にもかかわらず、ここであえて紹介する理由は、このマシンがP.O.F法の理論に完璧に合致したマシンだからだ。

発明したのは高強度理論を提唱したアーサー・ジョーンズ氏で、このノーチラス・プルオーバーマシンを「上半身のスクワット」と賞賛する人たちもいた。つまりは、それくらい大きな効果が得られるということである。もちろん、スティッフアーム・ケーブルプルダウン

やウエイトを使ったプルオーバーは広背筋の発達に大いに貢献するが、ノーチラス・プルオーバーマシンの前では影を潜めてしまうほど、このマシンは優れているのである。

このマシンが絶賛される理由は、広背筋を完全ストレッチさせた状態から、完全収縮するフィニッシュポジションまでのすべてをカバーする可動域を持つマシンだからだ。試したことがある人ならこのことがよく理解できるだろう。

幸運にもこのマシンがジムにあるなら、ワークアウトに組み込まない手はない。スタートからフィニッシュまで丁寧に動作を行うと、強烈なストレッチ感と収縮感を広背筋に得ることができるはずだ。

このマシンを使うことができるなら、広背筋のワークアウトにミッドレンジ種目を加えるだけでいい。ノーチラス・プルオーバーマシンひとつで、広背筋の

ストレッチ種目とコントラクト種目がカバーできるので、あとはミッドレンジ種目さえ行えば、広背筋のための完璧なP.O.Fワークアウトを完了することができる。

ミスターオリンピアで6回優勝しているドリアン・イエーツもノーチラス・プルオーバーマシンの愛用者だった。彼がイギリスのバーミンガムで経営していた地下年のような超ハードコアなテンプルジムにはこのマシンが設置されていた。また、過去のインタビューで、彼は自宅のトレーニングルームにもこのマシンを置いていたと語っていた。それくらいドリアンはこのマシンに惚れ込んでいたのだ。

ノーチラス・プルオーバーマシンは、最高の刺激を背中にもたらしてくれるマシンである。試したことがある人、試せる環境にある人は、それだけでも幸せなことである。

|| GYM ||

BELX SPORTS GYM