

# SCRUNCH (スクランチ)



## 取付方法

始めに、スクワットスタンドを取り外します。①SCRUNCHのハンドルをタワー側に向けてレールの上に取り付けていきます。②片側のレールの穴にSCRUNCHのピンを差し込んでいきます。③反対側も同様に行っていきます。④SCRUNCHを押して両方のピンが完全に取り付けられていることを確認して下さい。



## SCRUNCHを使用した種目



注：SCRUNCHはレールの下部にも取り付けることができます。

裏面：SCRUNCHへの昇降やエクササイズの変種については裏面を参照下さい。

# SCRUNCH (スクランチ)

## SRUNCHの乗り方

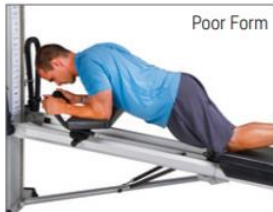
①ガイドボードに膝立ちになり、手をレールの上に置きます。②体を前に倒し、前腕をSRUNCHの上に寄せ、ハンドルを握ります。SRUNCHに体重をかけます。



## ポジショニングと使用方法

肩の位置：肘の真上に肩がくるようにします。体を持ち上げていき、四つん這いのような姿勢になります。左図のように体とSCRUNCHが近すぎないようにしましょう。

背中と頭の位置：頭は下を向いたまま腹部を使って、ガイドボードを持ち上げていきます。左図のように背中が反らないように気を付けて行いましょう。



## トレーニング種類(初心者~上級者)

### PROGRESSION 1 (上向き)

膝を曲げた状態からガイドボードを上部に引き上げます。



### PROGRESSION 1 (下向き)

膝を伸ばした状態からガイドボードを下部に引き下げます。



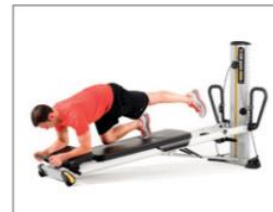
### PROGRESSION 2 (上向き)

膝を伸ばした状態からガイドボードを上部に引き上げます。



### PROGRESSION 2 (下向き)

膝を伸ばした状態で片足を浮かせます。その状態でガイドボードを下部に引き下げます。



### PROGRESSION 3 (上向き)

膝を伸ばした状態で片足を浮かせます。その状態でガイドボードを上部に引き上げます。

