

# サイベックス・BRAVO™ はフリースタANDINGケーブルマシンに比べ運動負荷で 212%、体幹活性でも184%アップ

腹筋の活性化に対する水平サポートの効果と  
デュアルアジャスタブルプリーを使った  
バーティカルチェストプレス中の負荷について

マサチューセッツ大学アマースト校  
身体運動学部  
D.S.ベキンポー、C.T.ギュゼル



**はじめに:** ストレングストレーニングのマシンは、体を安定して使用する（セレクトライズド）または不安定な状態で使用する（フリースタANDINGケーブル）よう設計されるものが見られる。安定して使用するマシンでは、より大きな運動負荷（より重いウェイト）をサポートし、より効果的な強度を得ることを可能にするが、体幹筋群の活性化および動作能力の協調性を生み出すことが少なくなる。フリースタANDINGケーブルでは、体幹動作能力の協調性を高めることができるが、軽いウェイトが中心になり、結果、運動強度が低くなってしまふ。

## 目的:

- ・ 部分的に安定、完全に安定そしてフリースタANDINGでは、持ち上げられるウェイト量に違いはあるか？
- ・ 部分的に安定、完全に安定そしてフリースタANDINGでは、腹筋の活動のレベルに違いはあるか？

## 方法:

7人の健康な男性と5人の健康な女性が、サイベックス・ブラボー・ファンクショナルトレーナーを用い、以下の3つの条件下でケーブルチェストプレスを行った：(1) フリースタANDING、(2) 部分的に安定（骨盤でパッドを支える）、(3) 完全に安定（肩甲骨の間でパッドを支える）。

記録されたデータには、10回繰り返すことができる最大のウェイト量（10RM テスト）と最も大きな運動負荷時の腹筋群の活動レベル（EMG）を含む。

## 結果:

部分的に安定した条件では、完全な安定と同じ最大運動負荷を示し、フリースタANDINGと比べ最大運動負荷は212% となった（図1）。

腹筋の活性は、部分的に安定が184% 完全に安定、フリースタANDINGのポジションより大きな値を示した。

**結論:**サイベックス・ブラボー・ファンクショナルトレーナーは、段階的に安定できることから類似するフリースタANDINGのケーブルエクササイズに比べ、より大きな体幹活性を伴ったより強い運動負荷でのトレーニングを可能にし、これにより、効果的な強度と優れた体幹筋群の協調性が得られるようになることが期待できる。



サイベックス・ブラボー

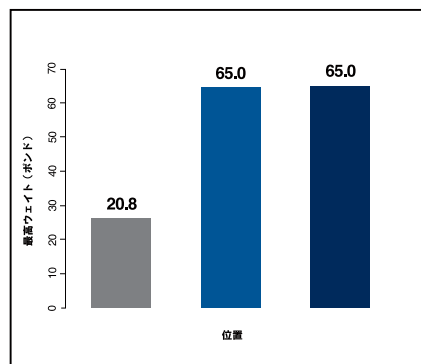


図1. フリースタANDING、部分安定、完全安定の10RM 運動負荷

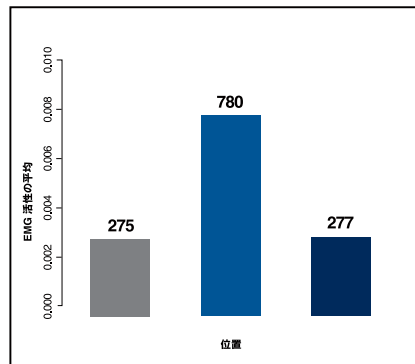


図2. フリースタANDING、部分安定、完全安定のEMG データ平均

### 凡例

- フリースタANDING
- 部分的に安定
- 完全に安定



この研究の全文は以下でご覧いただけます：  
[www.cybexinstitute.com](http://www.cybexinstitute.com)