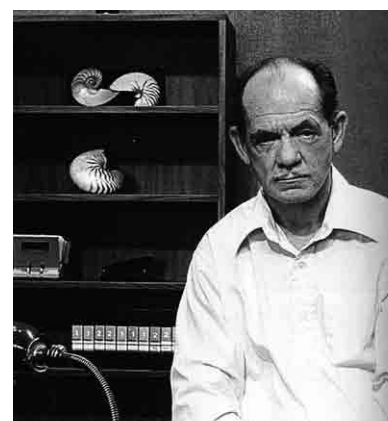


圧倒的な 違いを生む メカニズム

vol.48

ノーチラス神話復活!!



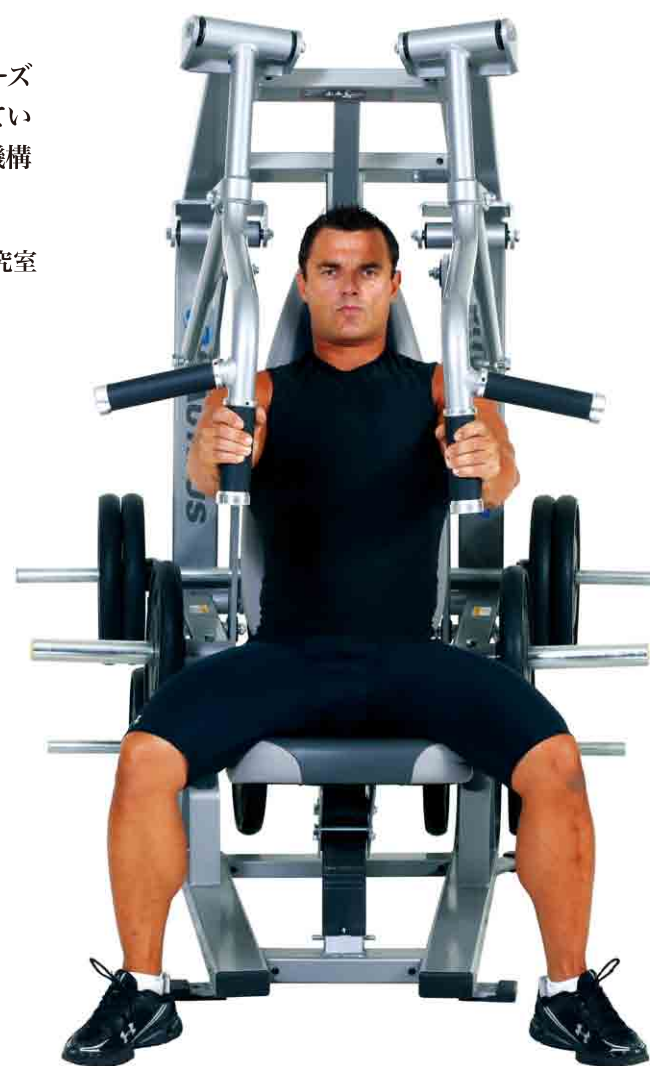
アーサー・ジョーンズ
ARTHUR JONES
1926年11月22日～2007年8月28日。
米国アーカンソー州生まれ。
膨大な時間と費用を投じた実証実験の
末に、1970年ノーチラスマシンを完成
させ市場を席巻する。彼の理論とノー
チラスマシンは当時のエクササイズマ
シン業界に大きな影響を与えた。
プライベートでは、ワニや象など、アフリ
カの野生動物をこよなく愛し、相当な数
を輸入・飼育していたことでも有名。

プレート・ローデッド※マシン XPLOAD® (エックスピーロード) その3

※バーベルプレートの付け外しで負荷抵抗を調節する方式

ノーチラスのプレート・ローデッドマシン「エックスピーロード」シリーズの中でもバーチカルチェストP3VCは特にユニークな機構を備えている。2つの「4バー・リンケージ」を連結させて動かしているのだ。この機構はどのようなメリットをもたらしているのだろうか。

by THINKフィットネストレーニングマシン研究室



エックスピーロード
バーチカルチェストP3VC

プレート・ローデッド マシンの代名詞

「プレート・ローデッドマシン」と言えはハンマー・ストレンクス(以下ハンマー)のマシンを思い浮かべる人は多いだろう。確かにプレート・ローデッドマシンの代名詞と言えるほどの知名度がある同ブランドは、それだけの実力と魅力を備えている。このハンマーのチェストプレスとエックスピーロード・バーチカルチェストとは同じプレート・ローデッド方式でも見た目や動作が大きく異なっている。まずはその辺りを解説しよう。

重りとなるプレートはアームの中間付近に取り付けるようにしている。その位置は軸を通る垂線に対してかなり角度がついているため、ユーザーにはスタートポジションからしっかりと負荷抵抗がかかる。そこからアームを動かしていくと、プレートは軸と水平の高さに近づいていくため、負荷抵抗は正弦曲線的に増加していくが、これはチェストプレスにおける筋出力がフィニッシュに向けて増大していくという事実にもマッチしている。またプレートが高い位置で大きく動くため、「持ち上げていく」という実感を感ずることが出来るのは、このマシンの魅力の一つである。しかしこの「高い位置にプレートがある」という構造は、同時にこのマシンのデメリットでもある。

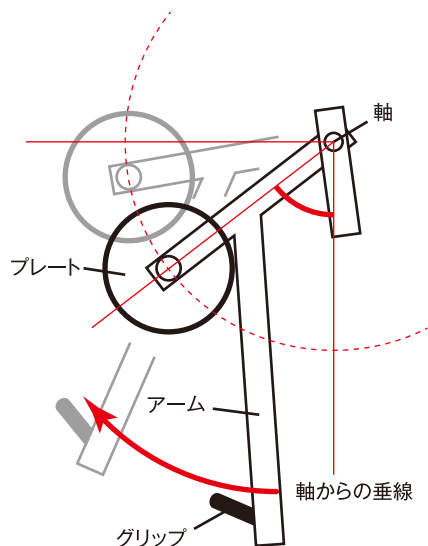


図1
ハンマー・ストレンクスの
チェストプレス概略図

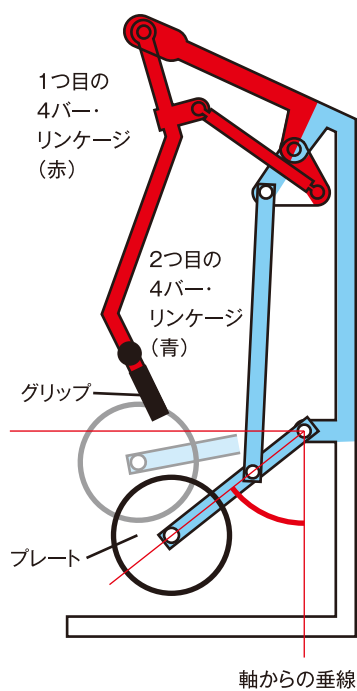


図2 バーチカルチェストP3VC概略図

パーツである。極太のグリップは強力なプッシュ動作の際、手のひらにかかる大きな圧力を分散すると同時に、グリップを強く握り過ぎて余計な力みを生じてしまうという問題を回避する効果もある。この極太グリップの使いやすさは、ぜひ体験していただきたい。



バーチカルチェストP3VCのグリップ

デメリットの一つ目は重量調節の大変さであろう。ユーザーは重たいバーベルプレートを高い位置まで持ち上げ、そして降ろさなければならぬ。若い屈強なユーザーは別として、大抵のユーザーは辟易することになる。二つ目は、必要以上に広い設置スペースが必要な点だ。プレートを取り付けた状態ではマシンの重心はかなり高くなるため、安定性のためにマシン自体のサイズがかなり大きい。その上、人の顔の高さでプレートが激しく動くのだから、安全のために周囲の動線も広く確保しなければならぬのである。

のマシンの大きな特徴でありメリットであるが、このように低い位置を実現できたのは、2つの4バー・リンケージを組み合わせた機構のおかげである。図2をご覧ください。赤い方が二つ目、青い方が一つ目の4バー・リンケージである。ハンマーと比べるとかなり複雑であるが、その代わりハンマーにおけるデメリットは全て解消されている。

では、負荷抵抗のかけかたはどうだろうか。プレートを取り付けると、アームが垂線となす角度は、ハンマーのチェストプレスとほぼ同じである。その位置から水平の位置に向かって持ち上がっていく様子もハンマーの動きとほぼ同じと言って良い。すなわち、両者における負荷抵抗のかけかたも使い心地も非常に近いのである。

対する二人の考え方の違いは非常に興味深い。

極太のグリップ

エックスピーロード・バーチカルチェストにおいて、もう一つ、ハンマーとは決定的に異なる点がある。それはグリップの太さである。下の写真はエックスピーロード・バーチカルチェストのグリップ部分の拡大だが、縦位置グリップ(握っている方のグリップ)の太さは50mm、横位置グリップも44mmある。「エックスピーロード」シリーズではバーチカルチェストをはじめとして強力なプッシュ動作を伴うマシンにはこれと同じ太さのグリップを採用している。具体的に言うとバーチカルチェスト、インクラインプレス、オーバーヘッドプレス、シートッドディップの4機種である。注目度が低いグリップだが、実はマシンの使い心地を左右する重要な

エックスピーロード・ バーチカルチェスト

一方、エックスピーロード・バーチカルチェストのプレート取り付け位置は非常に低く、動かしてもそれほど高くは持ち上がらない。これはこ



エックスピーロード・バーチカルチェストP3VC

ノーチラスマシンについてのお問い合わせ先

株式会社 THINK フィットネス

〒136-0076 東京都江東区南砂3-3-6

TEL/03-3645-9801

FAX/03-3645-9802

www.thinkgroup.co.jp