

ノーチラスone臨床研究概要報告書

あらまし：目的

ノーチラス one、 ライフフィットネス・シグネイチャ、サイベックス・イーグル腹部マシンの筋力活性化の測定リサーチ

結果

- ノーチラス one は、測定した全ての3つの筋力グループの中で、著しくより多くの筋力活性化を作り出した。
- 全体としてノーチラス one は他製品と比べて、46%も多くの筋力活性化を作り出していた。
- 同量のローディングで、より高度な筋力活性化=より良い結果。

研究の詳細

- 2007年2月ノースカロライナ大学NASM(国立スポーツ医学アカデミー)で行われた独自のスタディ。
- 大学生年齢層の10人の被験者による、30分以上のレクリエーション運動活動を週3回以上。
- 被験者はそれぞれのマシンでレジスタンス・セット(ユーザ・体重の30%)で5レップ実施。
- EMG電極を用いて、下部・上部・斜面の腹筋活性化を測定。

なぜ、ノーチラス one が他より優れているのかの要因について

- バイオメカニクス(生体力学) – 他の2マシンと比べノーチラス one のデザインは、より人間の動きのプロフィールに適しているため、モーションの中により良いローディングを作る。
- ストレングス・カーブ – 殆どの競合製品とは異なり、それぞれのノーチラス one マシンはユニークなストレングス・カーブのプロフィールを使い、運動中ずっとより良い筋力ローディングを作り出す。
- フリクション(摩擦) – ノーチラス one にはガイド棒のロッドを無くし、最小限のベルトと滑車で運動中の摩擦を減少 – 摩擦はネガティブ・ポーションのレップ中の充填を低下させ効果の低減になる。そのため、より少ない摩擦=ネガティブ中のより良いローディングとなる。
- これら全ての特長は全ノーチラス one 製品ラインに適用、これら研究結果と同様のものが全てのマシンに期待される。

モーションの範囲における腹筋の活性化

