

ノーチラス テクノロジー



アーサージョンズによって発明されたノーチラスカムは、ノーチラスブランドの約束の技術の中心です。Nautilusはエクササイズマシンと最小限の時間で優れた結果を提供する人間の強度曲線に基づき独自の研修システムを作成しました。

ノーチラストレーニングシステムは、筋肉がその起点に於いて最も弱く、その中間点に於いて最も強いという科学的事実に基づいてデザインされている。

更に、筋肉はウェイトを支えるとき（エキセントリック又はネガティブ動作）最も強く、ウェイトを持ち上げる時（コンセントリック又はポジティブ動作）最も弱い。

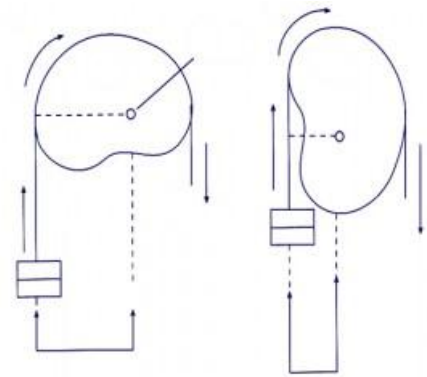
エキセントリックとコンセントリックの両方の動きは、全ての人間の筋肉の軸の周りで発生する。

ノーチラスカムは各筋肉の正確なレンジオブモーションに沿ってこれらの筋繊維の100%に均等に抵抗（バランス抵抗）を与える。ノーチラスによるこのバランス抵抗は、プロスポーツ選手から全くの初心者で運動経験を持たないシニアにまで、最小限の時間での運動の最大量を達成する事を可能にしている。オリジナルノーチラストレーニングのウェイトを持ち上げるポジティブ運動2秒と、ウェイトを支えるネガティブ運動4秒の原則は、ノーチラスカム技術とボディの強度曲線に基づいており、2010年にはアメリカンカレッジオブスポーツメディスン ("ACSM") の公式トレーニングプロトコルに命名された。ポジティブ運動3秒とネガティブ運動5秒の数少ない反復は、特に高度なトレーニングにおける、代替プロトコルです。

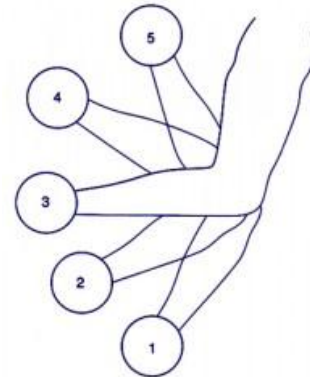
あなたのトレーニングの目標が、一般的なフィットネスやスポーツトレーニング又はメタボのコンディショニングの如何に関わらず、すべての個人がノーチラスのストレングスエクイPMENTを使用して良い結果を得ることができる。ユーザーをして特定の時間内に目標設定させ、到達させるための能力は、40年以上のノーチラス成功への秘密の一つです。

お問い合わせ先

株式会社THINKフィットネス フィットネスプロダクツ事業部
東京都江東区南砂3-3-6 TEL: 03-3645-9801



ポジション1から2へカムが回転すると、ピボットポイントからウェイトプレートまでの距離が短くなり、負荷を減らす効果があります。ゆえに、各反復を通してより一貫した筋肉への効果が得られます。



ポジション3で、肘とダンベル間の距離ならびに曲げる動作を完成するのに必要な力は最大です。