

使い方のポイント

1 1セット30秒を目安に行いましょう。 2 ゆっくりエクササイズを行うとより効果的です。

エクササイズを始める前に

ウォームアップ

エクササイズの開始時およびエクササイズの区切り毎に、軽めのウォームアップを行うことで、筋肉がほぐれ、これから始める運動の準備となるだけでなく、ケガの予防や運動効果のアップに役立ちます。ウォームアップの後には、ストレッチ運動も行なってください。ストレッチ運動は、無理なく筋肉を軽く伸ばす程度までに行ってください。ゆるやかに、リズムカルに、落ち着いて手足を動かすようにしましょう。

クールダウン

エクササイズが終わったら、クールダウンを行ってください。クールダウンは、5分から10分の簡単な運動とストレッチです。ストレッチ運動は、無理なく筋肉を軽く伸ばす程度までに行ってください。ゆるやかに、リズムカルに、落ち着いて手足を動かすようにしましょう。

正しい使い方

クランチ (腹直筋)

基本をおさえて効果的なエクササイズを実践しましょう!

あごを引いて、
脚を閉じる

5秒かけて
ゆっくり 身体を倒します。
※息を吸いながら行います。

5秒かけて
ゆっくり 起き上がります。
※息を吐きながら行います。

※背もたれの反発を抑えながら行うことで、より効果的に腹筋へ負荷がかかります!

ポイント!

最初は無理せず
軽く倒れてみる!

45°に倒れる程度に
行うのがオススメ!



最初は
胸の前で
クロス

慣れてきたら
手を後ろで
組んで

【手の位置】

手の位置によって腹筋への負荷のかかり方が変わります。初心者は胸の前でクロスして行うのがオススメです!慣れてきたら手を後ろに組んで行うと、より腹筋への負荷がUP!

【×間違ったクランチのやり方】

■ 手の勢いで体を起こしてしまう

手の反動で起きるだけでは腹筋に正しく負荷がかかりません。

■ あごを引かずにやってしまう

首に力がかかってしまい、首に負担がかかってしまいます。

■ 体を丸めずに起き上がってしまう

腹筋が収縮されず、腹筋に負荷がかからないことに加え、腰に負担がかかってしまいます。

■ ただやみくもに倒れて起き上がる

体の勢いだけで動いてしまうので、効率良く腹筋に負荷がかかりません。



ブリッジ (腹筋)

ステップ①
シートに座り、腰でクッション
スポンジを押し下げます。

ステップ②
足全体を床につけ、腰を高く上げて
ブリッジの姿勢をとります。



フォアアーム& バイセップ (上腕二頭筋)

ステップ①
シートに膝をつき、クッション
スポンジを持って片方を押し下げます。

ステップ②
右手と左手を交互に上下させます。

※クッションスポンジに体重をかけず腕の力で押し下げるとより効果的です。



プッシュアップ (上腕二頭筋)

ステップ①
脚の付け根がクッションスポンジの
上にくるようにして、手を肩幅に開いて
つま先で立ちます。

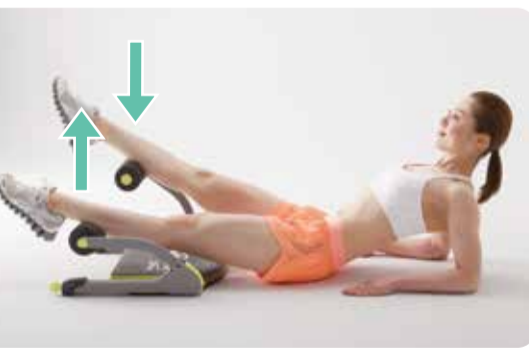
ステップ②
背筋をまっすぐに、腕を曲げて、
伸ばします。
※初心者はシートに膝をつけて行ってください。



トライセップ (上腕三頭筋)

ステップ①
両手でクッションスポンジをつかみ、
背筋を伸ばします。

ステップ②
ゆっくり押し下げて、ゆっくり力を
緩めます。



シザーキック (腹筋下部・太もも)

ステップ①
床に座り、両足をクッション
スポンジに乗せます。

ステップ②
左右の足を交互に押し下げます。



アブタック (腹斜筋、腹筋下部)

ステップ①
椅子に座って座面の端を
手で持ちます。クッションスポンジに
両足を乗せます。

ステップ②
腕を胸の前に上げ、上半身を
ひねって脚を押し下げます。

ステップ③ 左右交互に行います。



バイシクル (腹筋下部、太もも、有酸素運動)

ステップ①
椅子の端を持って、片方の足で
クッションスポンジを押し下げます。

ステップ②
左右交互に押し下げます。
※ゆっくり行くと筋力運動、素早く行くと
有酸素運動となります。