

ご使用の前に本体の取扱説明書及びDVDの説明をよくご覧になり、正しい方法で使用してください。

トレーニングの開始時およびトレーニングの区切り毎に、軽めのウォームアップを行いましょう。またトレーニングの終了時には5分から10分程度、クールダウンを行いましょう。



ワークアウト チャート

基本のエクササイズ

正しい乗り方 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!

- 手を横に置き、足をしっかり固定します。 → 力を抜いてゆっくり身体を倒します。 → 最初は途中まで倒すだけでもOKです。 → ゆっくり体を起こします。 → 慣れてきたら負荷を調整して行いましょう。



ゆっくりと足をかけて運動する

※それぞれの運動に合わせた機器のセッティングは取扱説明書をご覧ください。

3/2/1 ロックピン位置アイコン

各ワークアウト毎の、ロックピンを差し込む位置を表示しています。
ワークアウトを行う前に必ずロックピンの位置を確認してください。



ローイングキット

▲アップ位置



ローイングキット

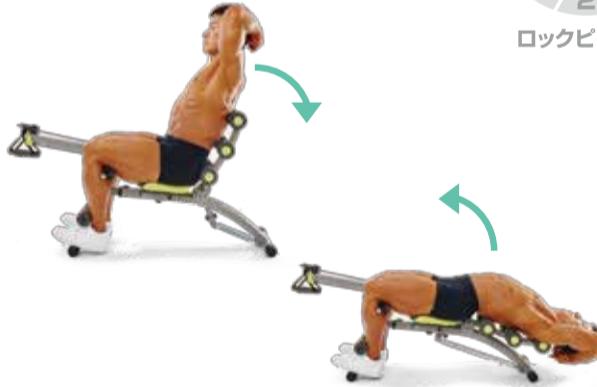
▼ダウン位置

※セッティングの方法は取扱説明書P.8~P.11をご覧ください。

クランチ

効果のある部位
腹筋

3 2 1
ロックピンなし



- ① 手を頭の横に置きます
- ② 背もたれによりかかり身体を倒します
- ③ ゆっくり体を起こします
- ④ ②～③を繰り返します

ツイスト

効果のある部位
腹斜筋

3 2 1
ロックピン1



- ① 手でグリップを握り、上体を少し後ろに倒します
- ② 両足をそろえ、膝を曲げて身体に近づけます
- ③ ②の状態のまま身体を左右にひねります
- ※膝を曲げず足を伸ばして行うと、より負荷が高くなります

サイプレス

効果のある部位
腹筋
下腹部

3 2 1
ロックピンなし



- ① 後ろ向きに座ります
- ② 後ろのクッションスponジをつかんで、上体を少し後ろに倒しながら、背もたれに足を乗せます
- ③ ②の状態から、膝を伸ばしたまま、足で背もたれを押し下げます
- ④ ③の状態から、膝は伸ばしたまま、ゆっくり足を上げます
- ⑤ ③～④を繰り返します

プッシュアップ

効果のある部位
肩
胸筋

3 2 1
ロックピンなし

▼ダウン位置



- ① 手でグリップを握り、頭から足までをまっすぐにして腕立て伏せをします

タック

効果のある部位
下腹部

3 2 1
ロックピン1



- ① 手でグリップを握り、上体を少し後ろに倒します
- ② 両足をそろえ、膝を伸ばします
- ③ ②の状態から膝を曲げて身体に近づけます
- ④ ②～③を繰り返します

ストレッチ

効果のある部位
肩
背中
腰

3 2 1
ロックピンなし



- ① 背もたれによりかかり身体を倒して全身を伸ばします

WONDER Core 2

ワークアウト チャート

ローイングバンドを使用したエクササイズ

バットトレーニング



- ① チェストフライと反対を向きローイングバンドを持ち腕を開いた状態で背中側から正面側へ引きます

チェストフライ



▲ アップ位置



- ローイングバンドをしっかりと握ります
- 少し肘を伸ばしながら前方へ両腕を閉じます
- 肘を曲げながらゆっくり両腕を開いて元の位置まで戻す
- ②～③を繰り返します

バイセップカール



▼ ダウン位置



- ローイングバンドをしっかりと握ります
- 肩に向かってローイングバンドを引き締めます

トライセップエクステンション



▼ ダウン位置



- 座った状態で鍛える方の腕でローイングバンドを持ちます
- 持った腕を曲げて、肘を団のように高く持ち上げます
- 肘を支点に持った手の先で弧を描くようにして持ち上げます
- 持ち上げ時と同じ軌道で逆回しするようにゆっくりおろします

リアデルタフライ



▼ ダウン位置



- 背すじを伸ばしてバンドを斜めに引き上げます
- 引き上げたバンドを元に戻します

アームロウ



▲ アップ位置



- コアを意識して肘を引きします
- 真っ直ぐ後ろに引き、背中の筋肉を締めます
- 真っ直ぐ引いて肩甲骨を寄せるようにします
- ゆっくりと戻します

アップライトロウ



▼ ダウン位置



- 足を引っかけてローイングバンドを持ちます
- 背筋は真っ直ぐコアを意識します
- ローイングバンドを持ったまま引き上げます

フロントデルタレイズ



▼ ダウン位置



- ローイングバンドをしっかりと握ります
- 真っ直ぐ座って手は体の正面に伸ばします
- そのまま真っ直ぐ引き上げます
- 上げた状態で1秒止め、ゆっくり下ろします

リーンバックショルダー



▲ アップ位置



- ローイングバンドを握ったまま体を後ろに倒します
- ローイングバンドをあごの方へ引きます
- あごから離します
- ②～③を繰り返します

ローイング+クランチ



▲ アップ位置



- 腕を広げながらゆっくり両腕を開きながら
- 背もたれによりかかり身体を倒します
- ゆっくり体を起こします
- ②～③を繰り返します