

Variation

エクササイズの変種

基本のオービットトレーナーの
歩行チェック内容

視線を前

お腹を軽くしめる

背すじを伸ばす

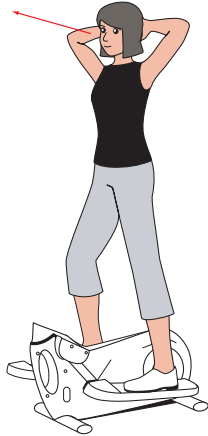
腕を振る

肩の力を抜く

手を組む

腹筋群 背筋

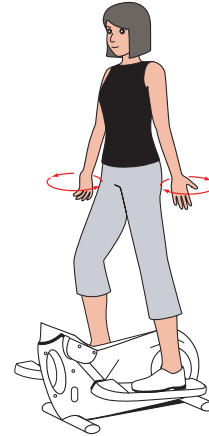
手を頭の後ろに組み 視線を斜め上に向ける



手を振る

上腕筋

腕を斜め下に伸ばし 内・外に回し歩く



前傾乗り

殿筋 大腿筋 背筋

腕を腰の後ろに組む 上体を30° 前傾させ
スケート選手のように歩く



横向き乗り

外腹斜筋

上体をツイストして 片手を逆側の肩にのせる
(ex/左を向いた時は右手を左肩にのせる)



ご提案

バリエーションとしてパラパラ風にオービットトレーナーを動かしながらのエクササイズを作りました。

