

SIDE STEPPER

1

関節エクササイズ編

1



踏み込んだ足と同側の腕を上げる
(脇を伸ばすように)
左右交互に行なう

<腕・肋骨>と<骨盤・下肢>の引っ張り合いによる体側ストレッチになる

数え方

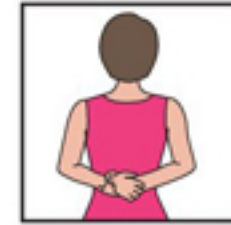
左右を1として
10回

2



膝を曲げた方向に捻る

肘曲げて腕を後ろで組み
ウエストツイスト



上肢下肢の捻り動作
骨盤・腰・お腹まわりの筋を動かす事が運動効果を
上げるWarming-upになる

トレーニング編

3



チェストプレス

<用意するもの> タオル

タオルを両手の平に挟み、肘を横に向け曲げ
指先を前方に向け、押しながら息を吐き両肘
を伸ばす

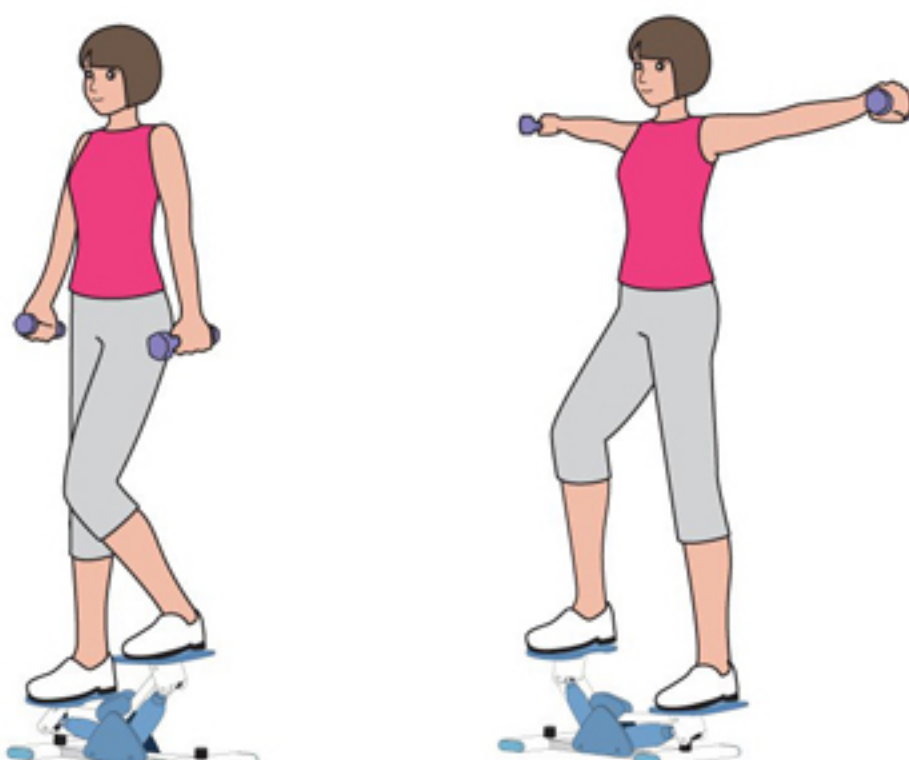
吸って曲げ 吐いて押す

20回

胸筋

*ダンベルの重さには個人差があります。ダンベルが無い場合はペットボトルを代用して下さい

4



サイドレイズ

<用意するもの> ダンベル1K

ダンベルを両手で持ち、気をつけの姿勢から
肩の高さまで息を吐きながら腕を上げる

20回

三角筋(肩)

基本のオービットトレナーの
歩行チェック内容

目線を前

お腹を軽くしめる

背すじを伸ばす

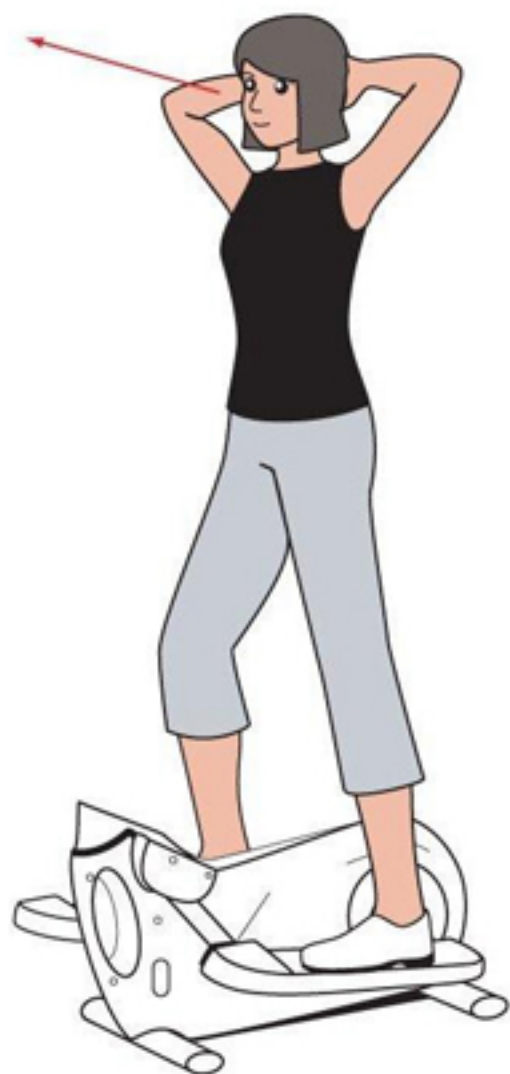
腕を振る

肩の力を抜く

手を組む

腹筋群 背筋

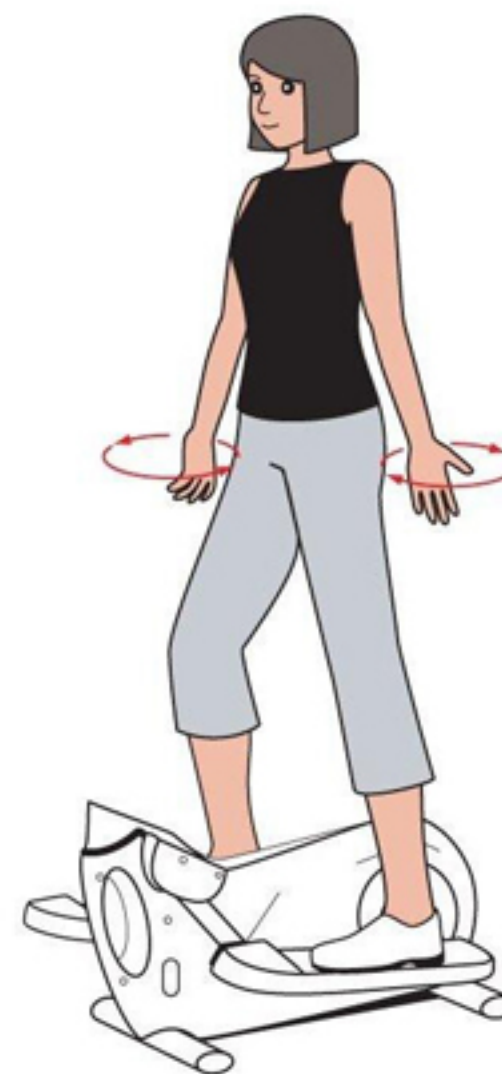
手を頭の後ろに組み 目線を斜め上に向ける



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)