

Show Me Your Smile!

アームツイスタ・エクササイズ

アームツイスタ・エクササイズは、引っ張り運動（プル運動）と手首のひねり運動（回旋運動）を基本にしています。ハンドルの持ち方や、運動姿勢、やり方次第で、身体のいろいろな筋肉や関節を強化出来ます。上半身のみでなく、足腰の筋力や関節強化、そしてバランス保持力を強化し、美しい姿勢を保し、身体の内部からのシェイプアップに役立ちます。

ここに紹介するのは、ほんの一例です。ホームページを通して、今後、どんどん紹介して行きます。

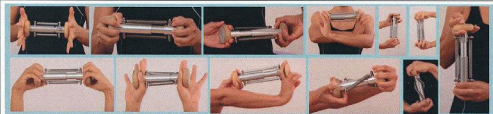
1. アームツイスタの動きの基本動作です。

- ①両手で持って引っ張るのがプル運動です。
- ②次に回旋運動、関節を強化します。
- ③さらに、アウターマッスルも含め、より強い運動するには、引っ張りながら回旋させます。（筋肉を痛めないようにご注意ください）



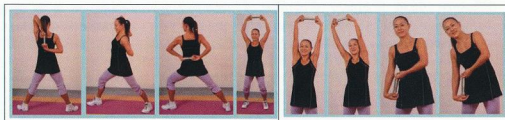
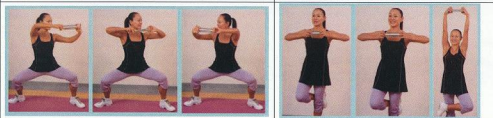
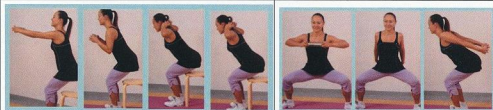
2. アームツイスタの握り方について。

アームツイスタは様々な持ち方ができることにより、様々な個所を鍛えることが出来ますので、エクササイズに合わせて様々な持ち方がありますが、特定の関節を対象にする場合以外は、自分で感じる楽な持ち方で結構です。無理をせずに、ゆっくりと、軽く動かすことがインナーマッスルトレーニングのコツです。



3. アームツイスタを使った全身エクササイズ

椅子に座る手前までで止めたり、スクワットを併用した足、背、腹、腰まわりの筋力アップとバランス運動等。



腹筋や、脇腹をターゲットにしたエクササイズ。



背中や脇腹、肩、ストレッチ等のエクササイズ。



二の腕をシェイプアップ、肩、腕、関節などをターゲットに。



手首、腕、関節や筋力アップ。



これらの全身運動や回旋運動を、別紙ワッスリ肩肘ローリングと併用したりすることで、より効果を高めます。

Show Me Your Smile!

Show Me Your Smile!

エクワリス・アームツイスタは、肩、首、腕、胸の筋力アップから関節強化、全身運動まで、多様なエクササイズが可能です。

SRH100929

アームツイスタはフル運動、回転運動により、手首、腕、肘、胸等のインナーマッスルや関節部の強化だけでなく、いろいろなポーズの組み合わせにより足腰も含めた全身運動が出来るのが大きな特徴ですが、ここでは、一例として、VPOコンワークや楽器演奏などで、長時間同じ姿勢で仕事をされる方のための、簡単なスッキリ肩トレーニングをご紹介します。上半身のフル運動による、肩関節周りのインナーマッスルをターゲットとしエクササイズです。

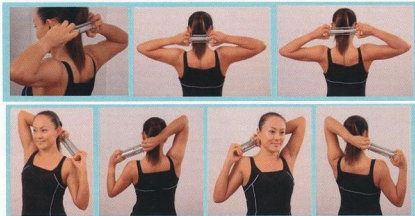
- ① 背筋を伸ばし、アームツイスタを両手で持ち、両肘をしっかりと脇につけ、引っ張り戻し運動をします。これを10回程度繰り返します。最後に引っ張ったまま7秒間止めてください。
- ④ 肩を前後に動かす運動です。背筋を伸ばし、アームツイスタを片手で固定し、伸ばしたほうの腕を肩と一緒に突き出します。次に手を持ち替え、同様の運動を10回程度繰り返してください。



- ② 両肘をしっかりと脇につけ、アームツイスタの握り方を変え、ハンドルの指でささえるような形で持ち、両手を左右に押し出す感じで、引っ張り戻し運動をします。これを10回程度繰り返します。



- ③ アームツイスタを首の後方正面に持ち、平行に引っ張り戻し運動を10回程度します。次に右ひじを上げ、同じ運動を繰り返します。そして同様に左ひじを上げて運動します。



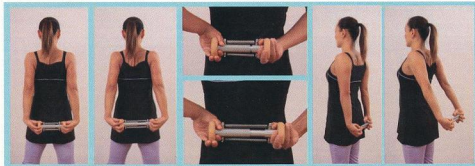
- ★ これらの運動に加え、アームツイスタをひねる回転運動や、止めたままの状態を保つアイソメトリック運動を併用することで、肩、腕、肘、胸等の関節強化、筋力アップもより効果的にあります。インナーマッスルは、思っているよりも弱力で鍛えることが可能です。痛いと感じるような無理をせず、ノンビリとやってください。アームツイスタ・エクササイズの日目安は1日2〜3回、3分〜5分程度で十分です。



- ⑤ アームツイスタを腕に使います。片手はアームツイスタの下部を持ち固定し、もう片方の手を脇につけ肩を上下させる感じで、アームツイスタの上部握り部分を下から引き上げます。これを左右、各10回程度行ってください。



- ⑥ 背筋を伸ばし、姿勢良く立ち、アームツイスタを後ろに持ち、引っ張り戻し運動を10回程度繰り返します。次にアームツイスタを後ろに持ったまま、胸をはり、そのまま上に引き上げ、ストレッチ運動をします。そしてこれを10回程度繰り返して、最後に7秒ほど上げた状態で止めます。このときに、無理して痛いところまで上げず、気持ちの良い範囲で止めることがコツです。



Show Me Your Smile!

三力工業株式会社 SANRIKI CORPORATION www.sanriki.com
 東京都大田区大森中2-7-8 TEL 03 3763 8411 FAX 03 3763 8415