



Body Repair II アクティブシニア向けトレーニング



# Body Repair II アクティブシニア向けトレーニング

#### ■目次

1

- トレーニング中のアドバイス
  トレーニング後のアドバイス
  機種別トレーニング種目と実施方法

   バウアーリンク(スクワット・片脚スクワット・トゥーレイズ)
   コキシアリンク(アダクション&アブダクション)
   ソウアスリンク(ニーレイズ)
   レッグリンク (レッグカール&エクステンション)
   チェストリンク(チェストプレス&ロウ)
  - ロ ウ リ ン ク (アブドミナル&バックエクステンション・チェストプレス&ロウ・アームカール&エクステンション・セレイタス&ロンポイド)

ショルダーリンク (フロントレイズ&プルオーバー)

クロスコアリンク (トーソローテーション・コアローリング)

- 5 ストレッチング
- 6 トレーニングの基礎知識
- 7 トレーニングメニュー

ベーシックトレーニング

トレーニングをはじめる前に

トータルボディトレーニング

アッパーボディトレーニング

ロワーボディトレーニング

ミッドセクショントレーニング

スプリットルーティントレーニング

インナーマッスルトレーニング



#### 1. トレーニングをはじめる前に



# 警告

- □ 実施前に、血圧など健康状態をチェックし、運動に支障のないことを確認してください。 (健康状態に悪い影響を与える場合があります。)
- □ 埋め込み型心臓ペースメーカーを装着されている方は、この機器の使用はご遠慮ください。 (本機が発する電波ノイズにより、ペースメーカーの作動に影響を与えることがあります。)
- □ 病気や障害(特に下記)のある方は、医師と相談の上で実施してください。
  - (心臓病、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチ、痛風、不整脈など。 その他妊娠中や身体に不安がある方。)
- □ 実施中に胸の痛み、めまいなど身体に異常を感じたら、ただちに運動を中止してください。 (健康状態に悪い影響を与えることがあります。)



# 注意

- □ トレーニングの強度や量は、ご自分の体力、その日の体調や環境(温度・湿度など)にあわせて行ってください。決して無理な負荷レベル、速度、回数、可動範囲での実施は避けてください。
  - (健康状態への悪影響、ケガなど事故の原因となります。)
- □ トレーニング実施前にはウォーキングや軽いジョギング等を 5 ~ 10 分程度のウォームアップを行ってください。 (ウォームアップは筋温を上昇させることで全身の機能が高まり、効果的にトレーニングを実施するための準備として 重要であり、ケガの予防にもなります。)

# 2. トレーニング中のアドバイス

- □ 各トレーニングのセット数は複数で設定されています。セット間のインターバルには使用筋の疲労回復と次のセットの 準備のためにインターバルストレッチを行いましょう。
- □ 各トレーニングの強度は酷い筋肉痛など、日常の生活に支障が出ないよう行うことをお奨めします。それが長続きする ひとつのコツでもあります。
- □ 左右交互に身体を動かす種目での呼吸法は、動作に合わせて、吐く・吸う(例:右⇒吸う 左⇒吐く)を繰り返し行いましょう。決して呼吸を止めないように注意しましょう。

# 3. トレーニング後のアドバイス

トレーニングが終了したら、身体をゆっくりと安静時の状態に戻し、翌日に疲労を残さないため、5分程度のウォーキングや軽いジョギングと全身の筋肉を反動を使わないストレッチを行ってください。

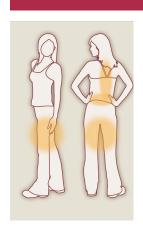


4.	機種別トレー	ニング種目と	実施方法		
4.	機種別トレー	ニング種目と	実施方法		
4.	機種別トレー	ニング種目と	実施方法		

# バウアーリンク



#### 主動筋



大腿四頭筋 大殿筋 前脛骨筋

## 基本的なフットポジション







## スクワット

#### スタート



#### 【ステップの位置】

ベーシックポジション⇒強度:低

ミッドポジション⇒強度:中

アドバンスポジション:強度:高

- ・可動域調節ノブを  $90^\circ$  にセットしてください。 $^{*\boxtimes 1}$
- ・シートに座り、両足をステップにセットします。<sup>※図2</sup>
- ・肘掛けに前腕部を置き、グリップを握ったら立ち上がり動作を開始します。
- ・ゆっくりと元に戻し、動作を繰り返します。

#### フィニッシュ



- ・動作中は腰部のアーチを保ちましょう。
- ・動作中はつま先と膝を一直線に保ちましょう。
- ・動作中はグリップ等、他の部位は力まず大腿 部を意識しましょう。
- ・呼吸は立ち上がったときに吐き、しゃがみな がら吸いましょう。
- ・効果的に負荷を与えるためには、しゃがんだ ときに完全にシートに座り込まないで目標の 回数を行いましょう。
- ※アドバンスポジションで運動を行う場合、膝 への負担が強くなるため、膝の痛みや障害を 持っている方はベーシックポジションで運動 を行うことをお奨めします。









#### ② 片脚スクワット

#### スタート

#### 【ステップの位置】

片足にてベーシックポジション 大腿四頭筋、大殿筋の強化



- ・可動域調節ノブを 90° にセットしてください。 ※図1
- ・シートに座り、両足をステップにセットします。※図2
- ・肘掛けに前腕部を置き、グリップを握ったら一度立ち上がります。
- ・片足をステップから外し、息を吸いながらゆっくりとしゃがみます。
- ・この動作を片側で目標回数行ったら、もう片側を入替えて再び行います。

#### フィニッシュ

#### 【ポイント】

- ・動作中は腰部のアーチを保ちましょう。
- ・動作中はつま先と膝を一直線に保ちましょう。
- ・動作中はグリップ等、他の部位は力まず大腿 部を意識しましょう。
- ・呼吸は立ち上がったときに吐き、しゃがみながら吸いましょう。
- ・効果的に負荷を与えるためには、しゃがんだ ときに完全にシートに座り込まないで目標の 回数を行いましょう。
- ・膝への負担を軽減するために、ベーシックポ ジションで運動を行ってください。
- ※この種目を行なう場合、①のスクワットを一 定期間行ない、筋力が向上してから行なうこ とをお奨めします。





図

#### ③ トーレイズ

#### スタート

#### 【ステップの位置】

ベーシックポジション 前脛骨筋の強化



- ・可動域調節ノブを 90° にセットしてください。
- ・シートに座り、両足をステップにセットします。
- ・肘掛けに前腕部を置き、グリップを握ったら一度立ち上がります。
- ・両膝を若干曲げ、つま先を上方に引き上げます。※図1
- ・ゆっくりと元に戻し、動作を繰り返します。※図2

#### フィニッシュ

# 2

- ・膝は伸ばして、曲げていてもどちらでも構い ません。高回数で行なう為、楽な方で運動を 行なってください。
- ・足首をしっかりと屈曲することで、前脛骨筋 を効果的に鍛えることができます。





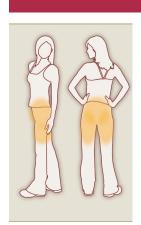
E



# コキシアリンク



#### 主動筋



外旋筋群 内旋筋群

# シート調節とパッド調節





# アダクション&アブダクション

#### スタート



- ・下腿部の固定パッドを解除します。(ロック解除レバー)※図2
- ・シートに座り、ステップに両足を乗せます。
- ・膝の角度が90度くらいになるようシート調節レバーを引き、スタートポジションを 決めます。<sup>※図1</sup>
- ・固定パッドをロックします。(ロック解除レバー)※図2
- ・肘掛けに前腕部を乗せ、両脚を外旋⇔内旋の動作を繰り返します。

#### フィニッシュ



- ・呼吸は、外旋⇒吸う 内旋⇒吐く を心がけましょう。 ・姿勢、特に上半身の背筋はしっかりと伸ばして運動を行ないましょう。

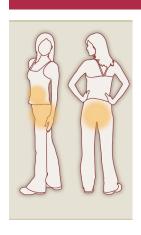


# ソウアスリンク



#### 主動筋

#### 腸腰筋



## 基本姿勢とストラップ調節





# ニーレイズ

#### スタート



- ・ペダルストラップを緩めます。<sup>※図2</sup>
- ・シートに座り、ペダルに両足を乗せます。
- ・膝の角度が90度くらいになるようシート調節レバーを引き、スタートポジションを 決めます。<sup>※図1</sup>
- ・ペダルストラップを締めます。<sup>※図2</sup>
- ・肘掛けに前腕部を乗せ、股関節を交互に屈曲⇔伸展の動作を繰り返します。

#### フィニッシュ



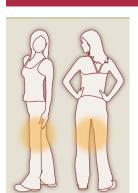
- ・伸展の運動は、ペダルをしっかりと踏み込んで行ないましょう。 (踏み込みが甘いとペダルから足が外れるおそれがあります。)
- ・姿勢、特に上半身の背筋を伸ばして運動を行ないましょう。 ・膝を伸ばすほど、腸腰筋に強い負荷をかけることができます。



# レッグリンク







ハムストリングス 大腿四頭筋

#### 基本姿勢



# レッグカール&エクステンション

#### スタート



- ・シートに座り、ステップに両足を乗せます。
- ・片脚が伸ばしきった状態になるようにシート調節レバーを引き、スタートポジションを 決めます。
- ・肘掛けに前腕部を乗せ、膝を交互に屈曲⇔伸展の動作を繰り返します。

#### フィニッシュ



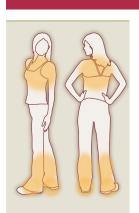
- ・伸展の運動は、ステップをしっかりと踏み込んで行ないましょう。 (踏み込みが甘いと足が抜けるおそれがあります。)
- ・姿勢、特に上半身の背筋を伸ばして運動を行ないましょう。



# チェストリンク



#### 主動筋



大胸筋 広背筋

# グリップ







図 1

# チェストプレス&ロウ

#### スタート



- ・シートに座り調節レバーを引き、スタートポジションを決めます。
- ・ステップに両足を乗せ、両グリップを握ります。
- ・片側を引いたら、腕を交互に押す⇒引くの動作を繰り返します。

#### フィニッシュ



- ・上半身は固定し極端に前後に動かないよう運動を行なってください。 ・なるべくステップ上の足は使わず、上半身のみを意識して運動を行ない
- ・グリップは運動しやすいグリップを使用してください。縦グリップは、 腕の疲労が早いため、体力の弱い方には横グリップをお奨めします。 ※図1

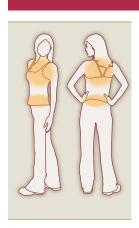




# ショルダーリンク



#### 主動筋



三角筋 広背筋 前鋸筋

#### シートのロックと基本姿勢







図 2

# フロントレイズ&プルオーバー

#### スタート

- ・シートをロック(固定)し座ります。<sup>※図1</sup>
- ・グリップを握り、片側の腕を上方に上げ、腕を交互に上げる⇔下げるを繰り返します。



# フィニッシュ



- ・動作中は上半身を固定し、腰部のアーチを保ちましょう。※図2
- ・さらに可動域を広げ、ストレッチ性を高める ためには、シートをフリーの状態にし、ツイ スト動作を加えて運動を行なってください。※図3





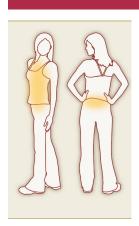
义



# 7 クロスコアリンク



#### 主動筋



内腹斜筋 外腹斜筋 腸腰筋

# シートのロックと解除





# トーソローテーション

#### スタート

- ・シートを固定し、両膝を乗せ膝立ちをします。※図1
- ・前方のグリップを握り体幹を固定し、下半身を左右交互に回転させます。



#### フィニッシュ



- ・動作中は上半身を正面に固定し、下半身のみを回転させるよう意識して
- ・膝立ちが困難な場合は、シートを回転させ座った状態で運動を行なうこ ともできます。※図2





# ② コアローリング

#### スタート



- ・シートを固定し、両膝を乗せ膝立ちをします。
- ・前方のグリップを握り体幹を固定し、骨盤を前後に膝で歩くようなイメージで回転 させます。

#### フィニッシュ



#### 【ポイント】

- ・動作中は上半身を正面に固定し、骨盤のみを回転させるよう意識してください。
- ・膝立ちが困難な場合は、シートを回転させ座った状態で運動を行なうこともできます。 $\times \boxtimes$  1

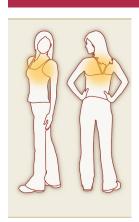


図 1

# ロウリンク



#### 主動筋



腹直筋

固有背筋群

大胸筋

広背筋

上腕二頭筋

上腕三頭筋

前鋸筋

大・小菱形筋

#### アーム可動域調節



#### \_\_\_\_\_\_\_ ) アブドミナル&バックエクステンション

#### スタート



- ・アーム可動域調節ノブを 135° にセットしてください。※図1
- ・シートを固定し座ります。
- ・背筋を伸ばし、前方のグリップを広めに握ります。
- ・両腕をしっかりと伸ばし、上体を前屈⇔後屈の動作を繰り返します。

#### フィニッシュ



- ・前屈の動作が終わるにつれ、上体を丸めるよう意識して運動を行ないま しょう。
- ・後屈の動作が始まると同時に、背筋(腰のアーチ)を伸ばすよう意識して 運動を行ないましょう。
- ・動作は、腕は伸ばしきった状態で行ないます。





# チェストプレス&ロウ

#### スタート



- ・アーム可動域調節ノブを 135° にセットしてください。
- ・シートを固定し座ります。
- ・背筋を伸ばし、前方のグリップを広めに握ります。
- ・胸を張り、腕を伸ばした状態から、アームを引く⇔押すの動作を繰り返します。

#### フィニッシュ



#### 【ポイント】

- ・引く動作では、上体を真っ直ぐに保ち肘をし っかりと後方に引きましょう。(肩甲骨を寄せ るイメージで運動を行ないましょう)※図1
- ・押す動作では、胸をしっかりと張り、両肩が 前方に突き出ないよう注意して運動を行ない ましょう。※図2
- ・上体をしっかりと固定して運動を行ないまし ょう。





# アームカール&エクステンション

#### スタート



- ・アーム可動域調節ノブを 135° にセットしてください。
- ・シートを固定し座ります。
- ・背筋を伸ばし、前方のグリップを狭めにアンダーグリップ(逆手)で握ります。※21
- ・胸を張り、腕を伸ばした状態から、アームを引く⇔押すの動作を繰り返します。

#### フィニッシュ



- ・引く動作では、しっかりと腕を曲げ上腕二頭筋を意識しましょう。
- ・押す動作では、しっかりと腕を伸ばし、上腕三頭筋を意識しましょう。
- ・上体をしっかりと固定して運動を行ないましょう。



図 1



# セレイタス&ロンボイド

#### スタート



- ・アーム可動域調節ノブを 135° にセットしてください。
- ・シートを固定し座ります。
- ・背筋を伸ばし、前方のグリップを肩幅程度に開き握ります。
- ・胸を張り、腕を伸ばした状態から、両肩のみを引く⇔押すの前後動作を繰り返します。

## フィニッシュ



- ・上体をしっかりと固定し、両肩のみを水平に前後させましょう。 ・肩、首、肩甲間部、上背部のコリ解消やバランス調整などに効果的です。



# 5. ストレッチング

・ウォームアップ、クールダウン、トレーニング中のインターバルストレッチ

# ストレッチング実施の注意

- □ 1ポーズ10~30秒程行いましょう。
- □ 息は止めずに、自然な呼吸方法で行いましょう。
- □ 無理はせず、反動は使わず、本人の柔軟性に合わせて行いましょう。
- □ 伸びている部位をしっかりと意識して行いましょう。

# ① 足裏ストレッチ





・両足のかかとに体重をかけ、足裏をゆっ くりと伸ばしましょう。

# ② アキレス腱ストレッチ





・膝に体重をかけ、かかとが浮かないよう に注意しながら、アキレス腱を片足ずつ ゆっくりと伸ばしましょう。

# ③ 腰部~大腿後部ストレッチ



・両膝を伸ばし、骨盤を前傾させ、腰部〜 大腿後部をゆっくりと伸ばしましょう。

# ④ ソケイ部ストレッチ



・両足のかかとを手前に引き、骨盤を前傾 させ上体を前に倒しながらソケイ部をゆ っくりと伸ばしましょう。



# ⑤ 大腿前部ストレッチ





・足の甲を地面につけ、上体を後ろに倒し ながら大腿前部をゆっくりと伸ばしましょう。

# ⑥ 大腿前・後部、股関節周辺ストレッチ





・足を前後に大きく開き、前脚は大腿後部、 後脚は大腿前部をゆっくりと伸ばしましょう。

# ⑦ 大腿後部、股関節周辺ストレッチ





・片脚は曲げかかとを地面につけ、反対側の脚は膝はまっすぐに伸ばします。大腿後部、股関節周辺をゆっくりと伸ばしましょう。

# ⑧ 腹部ストレッチ



・胸のあたりを目印に地面に両手をついて、 上体を反らしながら腹部をゆっくりと伸 ばしましょう。



# ⑨ 胸部~腹部ストレッチ



・両腕を前方に伸ばし、胸を地面に近づけ ながらゆっくりと伸ばしましょう。

# ⑩ 大腿後部、内転筋群ストレッチ





・開脚の姿勢から骨盤を前傾させ、上体を 前に倒しながら、大腿後部、内転筋をゆ っくりと伸ばしましょう。

# ① 腰部・側腹・臀部ストレッチ





・仰向けになり、片脚を反対方向の脚に向かって身体をひねります。腰部、側腹部、 殿部をゆっくりと伸ばしましょう。

# ② 上腕部ストレッチ





・立位にて片肘を持ち、上腕三頭筋をゆっ くりと伸ばしましょう。



# ③ 頭部・肩部ストレッチ

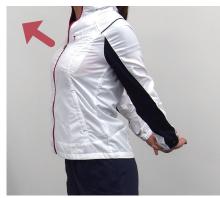




・立位にて、片側の手首を後ろで握り、頭 部を倒しながら頭部~肩部をゆっくりと 伸ばしましょう。

# ⑭ 胸部ストレッチ





・立位にて後ろで両手を握り、胸部を前方 へ押し出すようにゆっくりと伸ばしましょう。

# 15 肩後部ストレッチ





・立位にて片腕を肩のラインに合わせ、 腕を抱え込むように肩後部をゆっくりと 伸ばしましょう。

# 16 上腕部(二頭筋)ストレッチ





・四つん這いの姿勢で両腕を返した状態から、殿部を後方へ引きながら上腕二頭筋をゆっくりと伸ばしましょう。



# 6. トレーニングの基礎知識

- 実施する前には、ウォーキングまたは軽いジョギングを5~10分程度行いましょう。
- ウォームアップ後、全身の筋群をストレッチしましょう。
- 各種目、本セットに入る前に1~2セットのウォームアップを行いましょう。(レベル1~3程度)
- 本セットは 1 ~ 3 セットの設定になっていますが、その日の体調に合わせ、決して無理をしないように行いましょう。種目数も同様に行ってください。
- 終了後、翌日に疲労を残さないために全身のストレッチをゆっくりと時間をかけて行いましょう。
- トレーニングにより筋線維が破壊され、回復するには 48 ~ 72 時間かかると言われています。次回のトレーニングは前回のトレーニングの疲労が完全に取れ、フレッシュな状態で行えるよう、頻度を調整しながら継続しましょう。
- 紹介するトレーニングメニューの順番は基本例です。種目の入れ替えや、負荷レベルを上げ回数を減らす、負荷レベルを下げ回数を増やして行うなど、刺激を変えることにより効果も変化します。
- シェイプアップを目的とする場合は、トレーニング後に 20 ~ 30 分程度の低負荷の有酸素運動を行うと効果的です。
- トレーニング後にはしっかりと栄養補給をしましょう。
- トレーニングの5つ原則を理解して実践しましょう。
  - 1. オーバーロード・・・体力、筋力の向上により、運動の強度を高めて行きましょう。
  - 2. 継続性 ・・・・トレーニング効果は長期間継続することにより得られるものです。
  - 3. 意欲・意識性 ・・・・トレーニング効果を生むためには、やる気と鍛える部位をしっかりと意識することが重要です。
  - 4. 個別性 ・・・・ 体格、体力、目的は個人によって違います。自分に合った頻度、強度で行うことが重要です。
  - 5. 全面性 ・・・・トレーニングは体全体をバランス良く行うことが重要です。上半身のみ や身体の表面などといった、偏ったトレーニングは避けましょう。



# 7. トレーニングメニュー

#### ベーシックトレーニング

#### ■身体の中で軸となる四大筋群を鍛えます

頻度 週2回 強度

レベル5~10 (マニュアル)

回数・セット数

10~15回 各2~3セット

種目

①チェストリンク:チェストプレス&ロウ

③ロウリンク:アブドミナル&バックエクステンション

②バウアーリンク:スクワット

※各種目、目標のセット数を行ってから、次の種目(マシン)へ移行しましょう。

#### トータルボディトレーニング

#### ■全身をバランスよく鍛えます

頻度

週2回

強度

レベル5~10 (マニュアル)

回数・セット数

10~15回 各2セット

種目

①バウアーリンク:スクワット

③コキシアリンク:アダクション&アブダクション

⑤ロウリンク:アブドミナル & バックエクステンション ⑥ショルダーリンク:フロントレイズ & プルオーバー

⑦クロスコアリンク:トーソローテーション

②レッグリンク:レッグカール&エクステンション

④チェストリンク:チェストプレス&ロウ

※各種目、目標のセット数を行ってから、次の種目(マシン)へ移行しましょう。

#### ロワーボディトレーニング

#### ■下半身をメインで鍛えます

頻度 週2回 強度

レベル5~10 (マニュアル)

回数・セット数

10~15回 各2~3セット

種目

①バウアーリンク:スクワット

③ロウリンク:アブドミナル&バックエクステンション ④クロスコアリンク:トーソローテーション

②レッグリンク:レッグカール&エクステンション

※各種目、目標のセット数を行ってから、次の種目(マシン)へ移行しましょう。

#### アッパーボディトレーニング

#### ■上半身をメインで鍛えます

頻度

週2回

強度

レベル5~10 (マニュアル)

回数・セット数

10~15回 各2~3セット

種目

①チェストリンク:チェストプレス&ロウ

③コキシアリンク:アダクション&アブダクション

⑤クロスコアリンク:コアローリング

②ショルダーリンク:フロントレイズ&プルオーバー

④ソウアスリンク:ニーレイズ

※各種目、目標のセット数を行ってから、次の種目(マシン)へ移行しましょう。 ★アッパーボディとロワーボディは交互に週に各2回づつ行うことをお勧めします。



#### ミッドセクショントレーニング

■お腹周りを集中的に鍛えます

頻度

週3回

強度

レベル5~10 (マニュアル)

回数・セット数

15~20回 各3セット

種目

①ロウリンク:アブドミナル&バックエクステンション ②クロスコアリンク:トーソローテーション

③クロスコアリンク:コアローリング

④ソウアスリンク:ニーレイズ

※各種目、目標のセット数を行ってから、次の種目(マシン)へ移行しましょう。

#### インナーマッスルトレーニング

■肩周辺、股関節周辺のインナーマッスルを鍛えます

頻度

週3~5回

強度

レベル3~10 (マニュアル)

回数・セット数

15~25回 各1~2セット

種目

①ロウリンク:セレイタス&ロンボイド

③ソウアスリンク:ニーレイズ

②コキシアリンク:アダクション&アブダクション

④クロスコアリンク:コアローリング

※各種目、目標のセット数を行ってから、次の種目(マシン)へ移行しましょう。

★怪我の予防の為にも弱い負荷でゆっくりと高回数でのトレーニングを心がけましょう。

#### スプリットルーティーン

■全身の部位を数日に分割してトレーニングを行います。時間短縮、身体の疲労回復に最適です。

頻度

週1~2回

強度

レベル5~10 (マニュアル)

回数・セット数

10~15回 各2~3セット

※セレイタス&ロンボイド、トゥーレイズは 15~20回を1セット

種目

【A メニュー:胸部・背部・腹部】(例:月曜日)

①チェストリンク:チェストプレス&ロウ

②ロウリンク:チェストプレス&ロウ ③ロウリンク:アブドミナル&バックエクステンション ④ロウリンク:セレイタス&ロンボイド

【B メニュー:脚部】(例:水曜日)

①バウアーリンク:スクワット

②バウアーリンク:片足スクワット

③レッグリンク:レッグカール&エクステンション

④コキシアリンク:アダクション&アブダクション

⑤ソウアスリンク:ニーレイズ

⑥クロスコアリンク:コアローリング

⑦バウアーリンク:トゥーレイズ

【C メニュー: 肩部・腕部・腹部】(例:金曜日)

①ショルダーリンク:フロントレイズ & プルオーバー ②ロウリンク:アームカール & エクステンション

③ロウリンク:セレイタス&ロンボイド

④クロスコアリンク:トーソローテーション

※各種目、目標のセット数を行ってから、次の種目(マシン)へ移行しましょう。

★トレーニングの曜日はあくまでも目安です。『3日続けて1日オフ』や、『1日おきに継続する』など 様々なパターンで頻度の変更は可能です。本人の体調に合わせてトレーニングを行ってください。

