

▼ バランストレーニングとエアロビクトレーニングを同時に可能にした一挙両得のフィットネスギア!

ステップ運動は、体脂肪燃焼効果と足腰の筋強化に最適です。また膝にかかる負担が軽い（ウォーキング並）のにも関わらず運動効果が高い（ジョギング並）ことから、安全かつ効果的なトレーニングが可能です。また、微妙な不安定感が得られるステップ上でのワークアウトはバランストレーニングにも最適で、体幹部の筋強化にも効果的です。

## 【BASIC STEP】

### 「基本ステップ」

#### ステッピング基本テクニック (アップ・アップ・ダウン・ダウン)

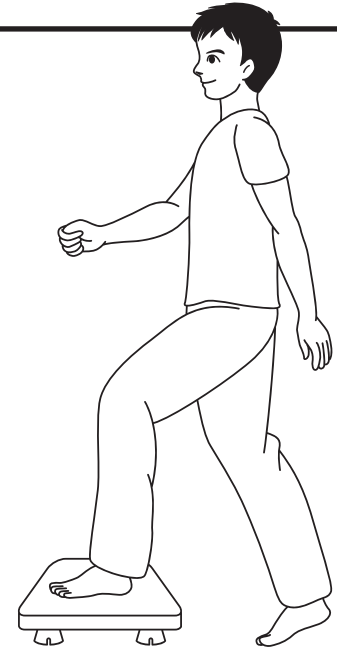
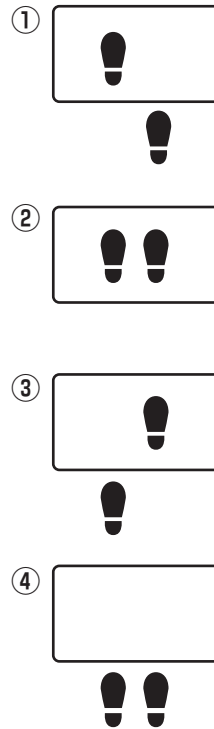
ステッパーに向かって正面に立ちます

- ① まず左脚から。足指を開き、左足を上げ足裏全体でステップ中央に着地します。
- ② 着地した足の親指と膝の方向を同一にして、前足に体重をのせて体を上げます。
- ③ 右足を上げ、足裏全体で左足の真横に着地させます。
- ④ 左足をステッパーに近いフロア上に下ろします。この時、かかとまでしっかり着地します。続いて右足をフロアに着地させます。  
(20回繰り返します)

※呼吸は自然に。ステッピング動作に合わせる場合は「吐く、吐く、吸う、吸う」とリズムカルな呼吸テンポで行うのも効果的です。同じ足のリードは一分以内とし、上った足から下り、反対側の足をリードさせて交互に行いましょう。

#### ステッピング時の姿勢

ステップ台に上る時は腰を曲げないで、背筋を伸ばしてラダ全体を使って上り下りしましょう。ステッパー位置を気にしすぎて視線を下げすぎないように注意しましょう。  
(注) ステッパーからの前降りは膝にかかる衝撃が増しますので避けましょう。



①→④を30回(約1分)繰り返します。次に右足から同様に30回行います。



その場行進で股関節まわり、大腰筋を強化。大腿を床と平行になるまで持ち上げましょう。

## FITNESS GEAR

バランス運動と有酸素運動を同時に行うことのできるステッパーです。持ち運びも便利なバランスステッパーが創り出す微妙な不安定さは、踏台昇降運動時に全身の筋肉を動員し効果的なエアロビク運動を実現します。



ST-01  
バランスステッパー  
(正方形)

ST-02  
バランスステッパー  
(長方形)

### 音楽をかけて行ってみよう

好きなミュージックのビートに合わせてステッピングすれば、楽しく運動効果を上げることができます。音楽のテンポ (BPM) は、120前後がおすすめです。あまり速いテンポで行うと、不良姿勢の原因となってしまいます。

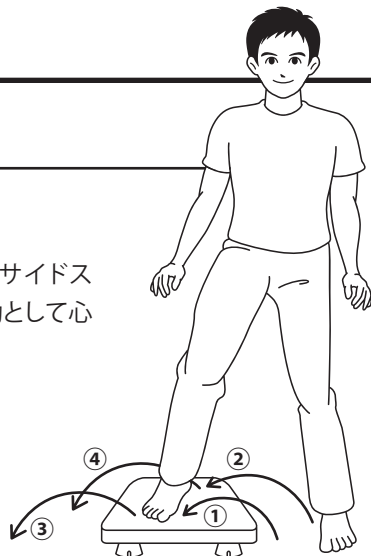
#### アームワーク

ステッピング運動に慣れてきたら、アームカールのような腕の動きを加えればトータルボディワークアウトが可能となります。

## 【SIDE STEP】

### 「サイドステップ」

足腰の強化とバランス能力アップをサイドステップで図ります。エアロビック運動として心肺機能の向上も期待できます。



バランスステッパーの左真横に立ちます。

- ① 右足を上げステッパーの中央右寄部に足の裏全体を着地させます。
- ② 左足を上げ右足に揃えます。
- ③ 右足全体を右フロア上に少し離して下ろします。
- ④ 左足を続いて下ろします。  
(同様に反対側に戻ります)

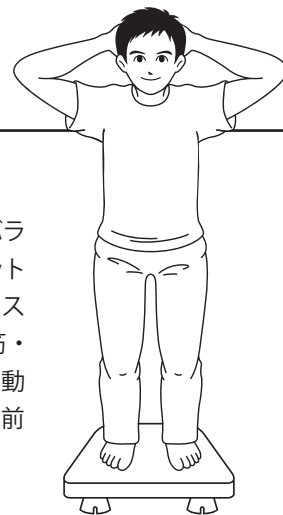
### 「サイドステップ スクワット」

上記サイドステップを、手を腰に添えてスクワットの要領でステップしてみましょう。

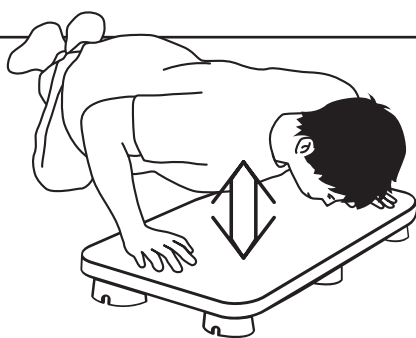


### 「バランス スクワット」

バランスステッパー上でのバランスをとりながらのスクワットは、体幹部のインナーマッスルを刺激しながら大腿四頭筋・大殿筋・ヒラメ筋の強化運動になります。膝がつま先より前に出ないように



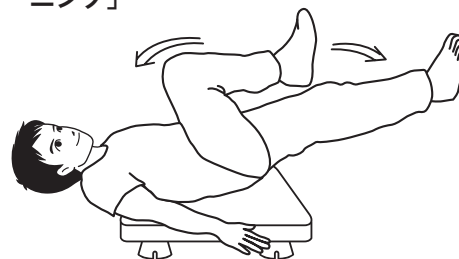
### 「プッシュアップ」



#### ステッパーを使った腕立て伏せ

バランスステッパー（長方形）の適度な弾力性により、手首にかかる負担が軽減され効率良くプッシュアップができます。

### 「コアトレーニング」



#### ステッパーを使った体幹部強化運動

バランスステッパー（正方形）の端を両手でしっかりホールドします。適度な弾力性により、軽い反動を利用してレッグレイズを行いましょう。



**エクササイズを安全に行うために必ず守ってください。**

ご紹介した運動は、健康な方のための一般的なものです。疾患やリハビリ中に使用する場合は、事前に医師等にご相談ください。また、運動中に異常を感じたら、直ちに使用を中止し専門家に適切なアドバイスを仰ぎましょう。カタログ掲載のエクササイズツールは運動目的以外に使用しないでください。使用前に運動器具に破損箇所がないかご確認ください。運動する周囲に障害物（含フロア上の小物や暖房機）がないかご確認ください。保管は直射日光や暖房器具の影響を受けない状態で保管してください。