

### ▼ 今、バランストレーニングが新しい!!カラダに正しい姿勢を覚えさせよう!!

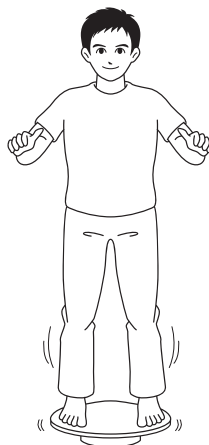
私たちのカラダには「感覚受容器」と言われるレセプターが備わっています。このレセプターは、常に手足や腰の位置等を把握し、絶えず脳に信号を送り続けています。あえて不安定な状態に乗ることにより、レセプターが鍛えられ全身のバランス能力が向上し、体の軸を整えることができます。また、体幹筋群のトレーニング効果も期待できます。

TSC の豊富なラインナップから、フィットネスレベルやエクササイズモードに合わせて、お好みの色・形状・ソフト感をお選び下さい。ご紹介するエクササイズは、どのタイプのバランスギアでも応用トレーニングが可能です。

## 【バランスワーク】

バランスギアの上でカラダがぐらつかないようにバランスをとります。倒れなそうになるカラダを支えようと、体幹筋群が動員され、メリハリボディメイクが可能に。

15 秒間 × 4 セット



サーフィンバランスを歩きながら行い、インナーマッスルを強化します。2~3 枚縦に並べてバランスウオークにもチャレンジしてみましょう!



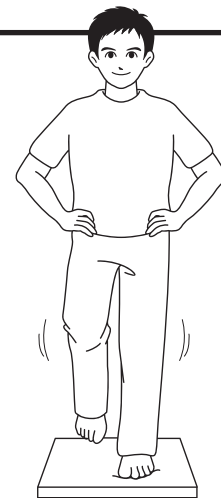
## 【バランス足踏み & サイクリング】

### バランス足踏み

各種バランスギア上で、足踏みしましょう。日頃使われることのない筋肉が動員し活性化されます。結果的にバランス能力が向上し、運動能力が高まります。

### バランスサイクリング

上り坂で自転車のペダルを踏み込みように、左右の膝を交互に曲げ伸ばしてみしましょう。料理やテレビ CM の間など 30 秒間 (約 20 往復) 行いましょう。脚力強化と脂肪燃焼効果が期待できます。

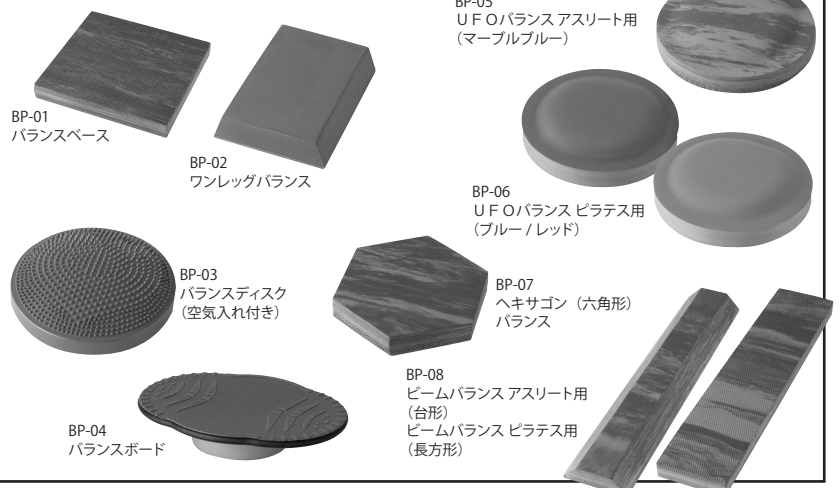


## FITNESS GEAR

### ▼ SENSE of PROPORTION

#### 【バランスギア各種】

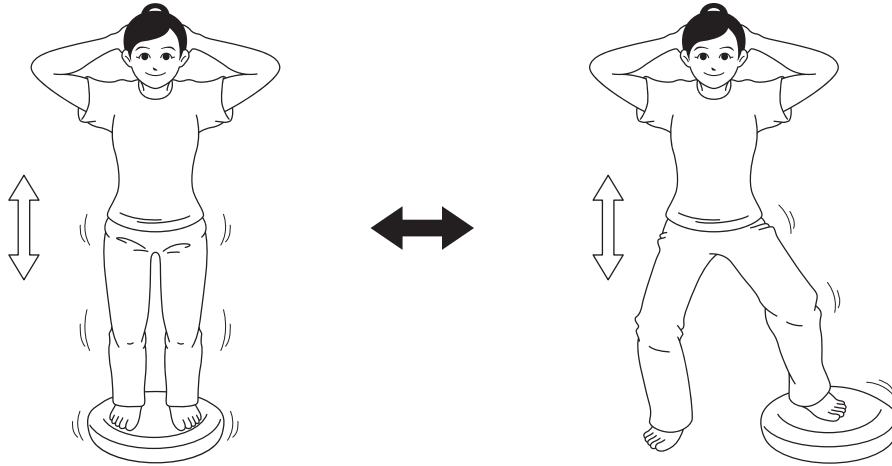
“SENSE OF PROPORTION シリーズ” に新しいバランストレーニングギアがラインアップ! マシュマロのようなパッドに乗ることで、下半身のレセプターが刺激されインナーマッスルに働きかけます。バランスを取りながらの重心移動は、特に大腰筋が鍛えられ、ウエストの引き締めと姿勢改善効果が期待できます。また、足指や足底の感覚トレーニング効果のみならず脳の活性化にも有効といえますので、シニアの方にも最適です。



## 【バランススクワット】

大腿四頭筋群の強化&amp;バランス

10回繰り返します



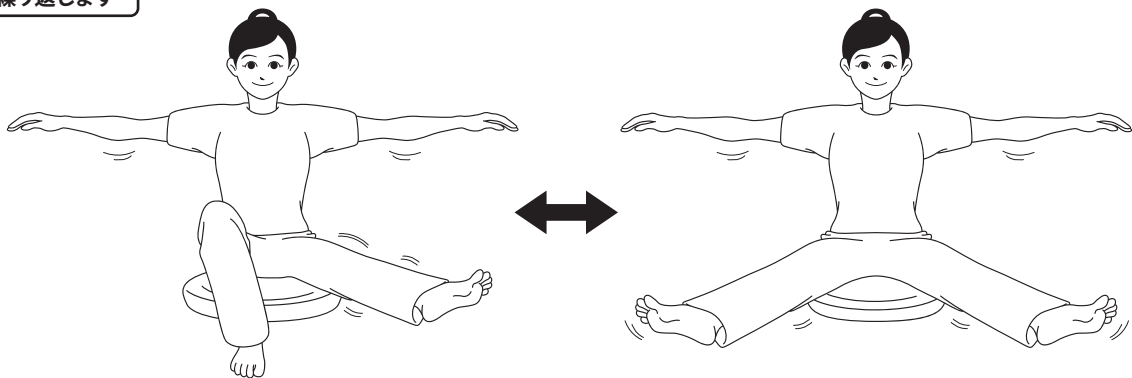
バランスギアの上に乗ってバランスをとりながらのスクワットは、体幹部のインナーマッスルを刺激しながら下肢の筋群（大腿四頭筋・大殿筋・ヒラメ筋）強化ができ、メリハリボディメイクに有効です。膝はつま先より前に出ないように、また下を向きすぎないように注意しましょう！

次に片方の足を横フロア上に開いて開脚スクワットを行ってみましょう。左右に不均衡な状態をつくることで、レセプターがフル稼働されます。反対側の足も同様に行うことにより、筋肉のバランスがちょうど良い位置に納まっていくのがわかります。カラダのバランス能力、リカバリー能力、コーディネーション能力が向上します。

## 【バランスシット】

腹筋・体幹部の強化&amp;バランス

10回繰り返します



バランスギア上に座ります。両手を開いてバランスをとります。片方の足を広げます。一旦戻して反対側の足を広げます。また元の位置に戻します。上手くできたら、目を閉じて行ってみましょう。バランスシットはばカラダのひずみを矯正し、正しい姿勢を保持したりすることに役立ちます。最後に両脚を広げて究極のバランストレーニングにも挑戦してみましょう。

**⚠️ 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。