

TAIKAN STREAM CHASER TRAINING

トレーニングガイド

ご使用前に取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

「CHASER TRAINING」とは

身体の動きに合わせて起こる不規則な水の動きを制御しようとすることで、体幹を効果的に鍛えるトレーニングです。

ご高齢の方、体力に自信のない方へ

水の量を減らしたり、椅子に座るなど体勢を工夫することで、ご自身の体力に合わせて無理なくトレーニングできます。

トレーニングの注意点

十分なスペースを確保する

お腹に力を入れる

呼吸を止めない

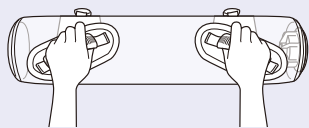
しっかり握る

ベーシックメニュー（目安時間：1セット約3分）※より効果を出したい方は複数回行いましょう。

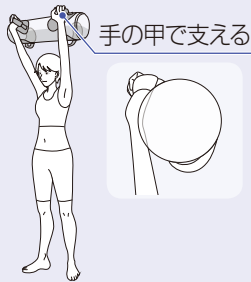
キープ

ココを意識！ 背中、肩まわり

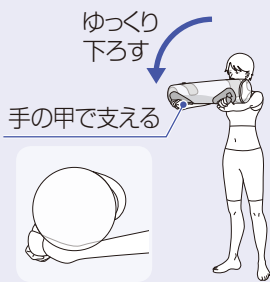
持ち方 オーバークリップ



10秒 頭の上で静止させる



10秒 肩の高さで静止させる



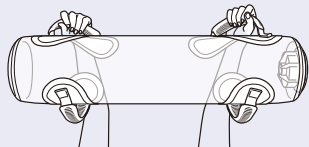
効果UPのコツ

- ・腰が反らないよう、お腹に力を入れる。
- ・水の動きを静止させるようにする。
- ・負荷を増やすときは手の甲で支えずに持つ。（取扱説明書P.4）

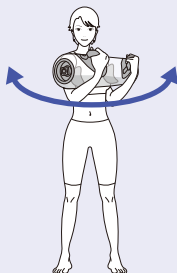
シンクロストリーム

ココを意識！ ウエスト

持ち方 ホールド



左右各10回 上半身のみひねる



ポイント 下半身と頭部を動かさない



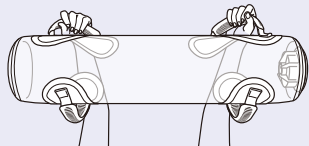
効果UPのコツ

- ・本体を動かす幅や速さを調整し、水を激しく動かす。
- ・身体の中心がぶれないようにする。

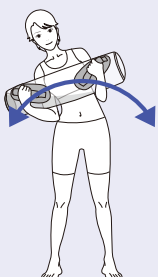
サイドフレクション1

ココを意識！ ウエスト

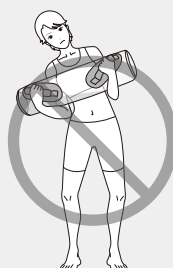
持ち方 ホールド



左右各10回 本体を左右に倒す



ポイント 膝を曲げない



効果UPのコツ

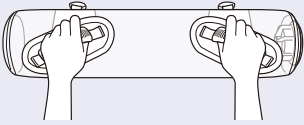
- ・大きく左右に倒れ過ぎないようにお腹に力を入れる。

※商品のイラストはスタンダードのものです。

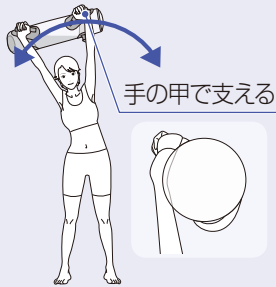
サイドフレクション2

ココを意識！ ウエスト

持ち方 オーバークリップ



左右各 10回 頭の上で 本体を左右に倒す



ポイント 肘や膝を曲げない



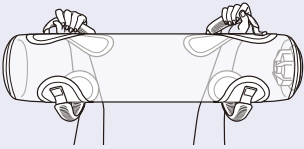
効果UPのコツ

- 大きく左右に倒れ過ぎないようにお腹に力を入れる。
- 負荷を増やすときは手の甲で支えずに持つ。(取扱説明書P.4)

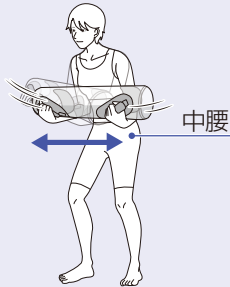
バイブレイト

ココを意識！ 上半身全体

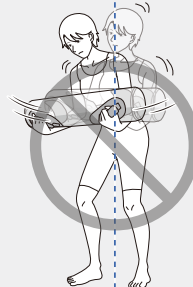
持ち方 ホールド



20秒 左右に細かく揺らす



ポイント 身体の軸をぶれさせない



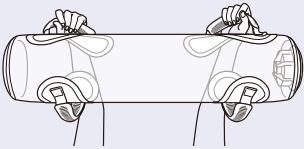
効果UPのコツ

- 本体を揺らす速さを調整し、水を激しく動かす。
- 顔とへそは正面に向ける。

シングルレッグバランス

ココを意識！ 股関節まわり

持ち方 ホールド



左右各 10秒 片脚立ちになる



左右各 10秒 目を閉じる



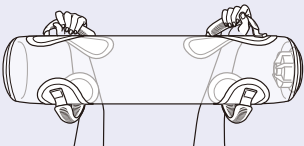
効果UPのコツ

- 足裏でバランスをとる。
- 水の揺れを静止する。

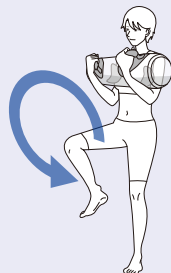
レッグサークル

ココを意識！ 股関節まわり、お尻

持ち方 ホールド



左右各 10回 上げた脚を外に回す



左右各 10回 上げた脚を内に回す



効果UPのコツ

- へそを正面に向け、股関節を回す。
- 水の揺れを静止させながら、股関節を大きく回す。

※商品のイラストはスタンダードのものです。

MTG
We have many dreams

株式会社 MTG

〒453-0041 愛知県名古屋市中村区本陣通4丁目13番 MTG第2HIKARIビル
<http://www.mtg.gr.jp>

226071AW

トレーニング
メニューが動画で
確認できます。

