

## A. 立位

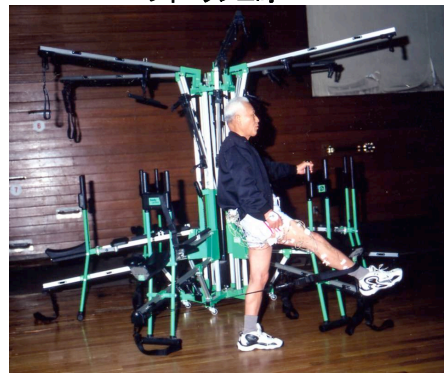
### 1). フロントキック

#### ○動作

スタート時



フィニッシュ時

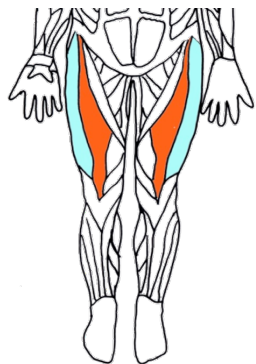


右足(または左足)にベルトをはめて前にキックする

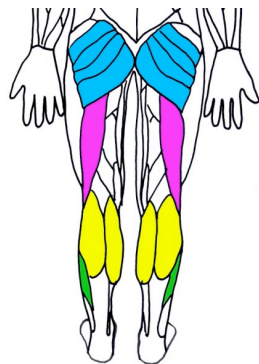
#### ○主な使用筋肉

腸腰筋・大腿直筋・外側広筋・大殿筋

ハムストリング・腓腹筋・ヒラメ筋

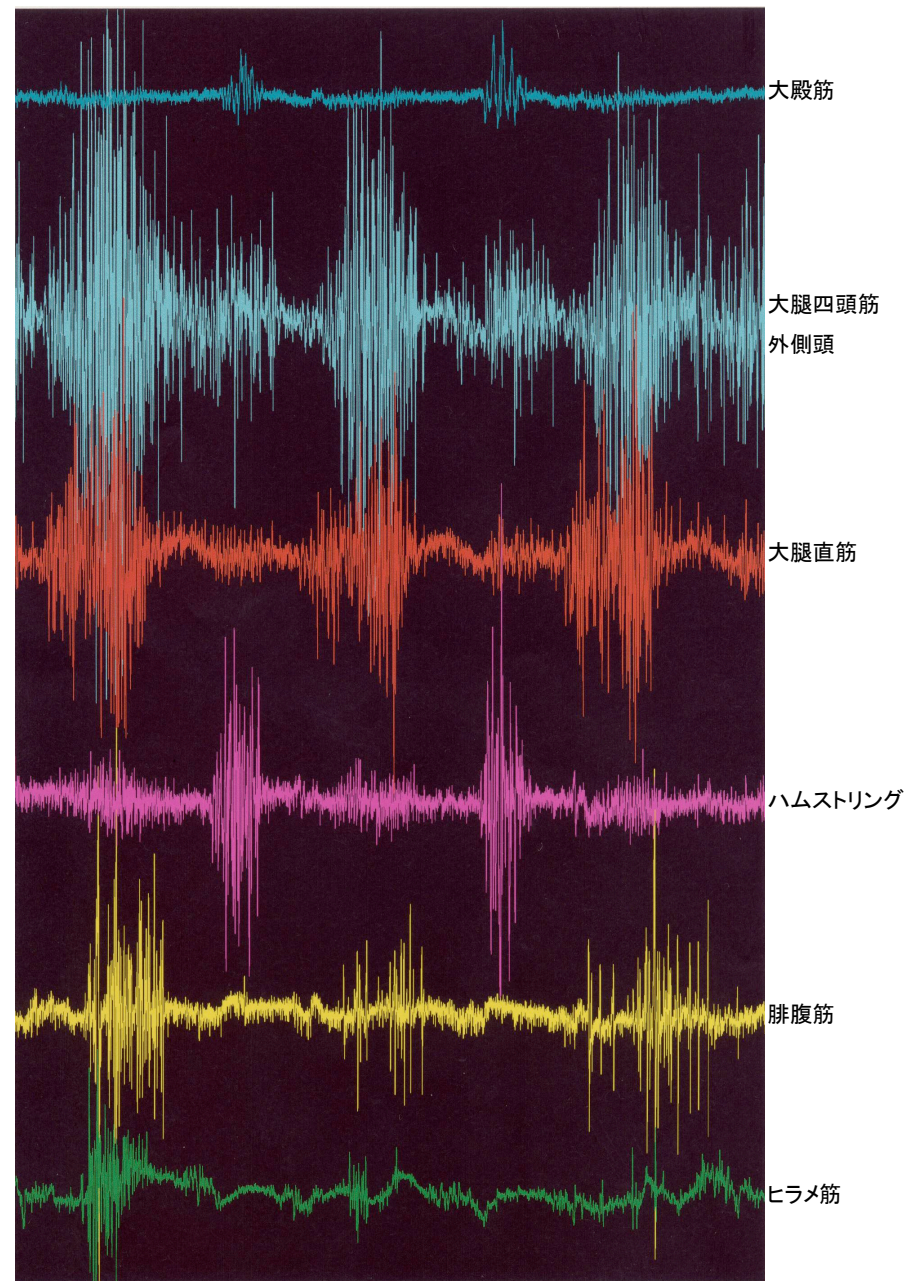


前



後

#### ○筋電図



0.100[mV/Div]

100[ms/Div]

## 2). バックキック

○動作

スタート時



フィニッシュ時



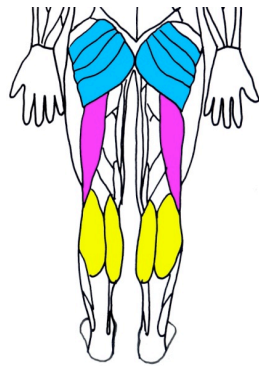
右足(または左足)にベルトをはめて後ろにキックするように引く

### ○主な使用筋肉

大腿直筋・外側広筋・大殿筋・ハムストリング・腓腹筋

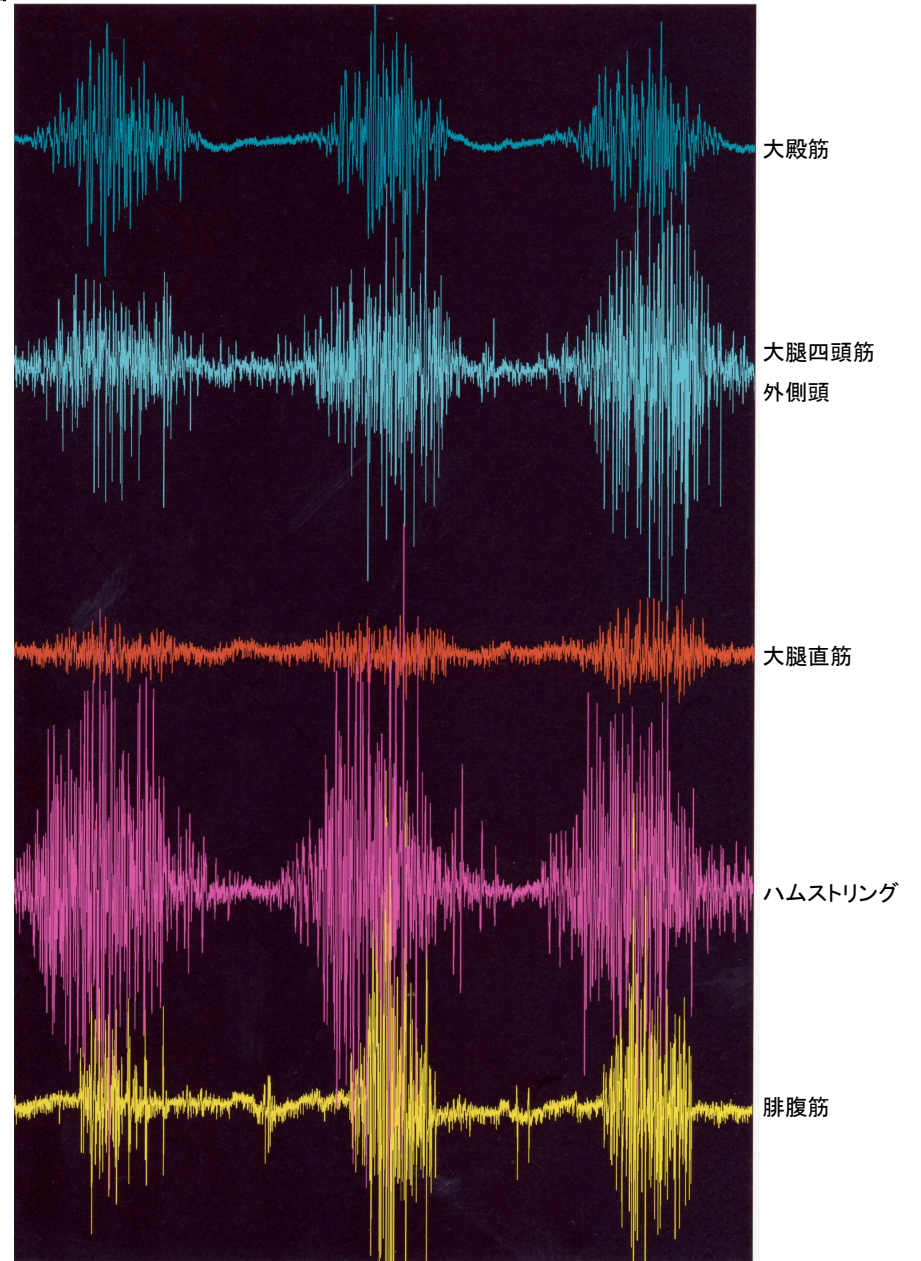


前



後

### ○筋電図



0.150[mV/Div]

100[ms/Div]

### 3). プルアップレッグ

○動作  
スタート時



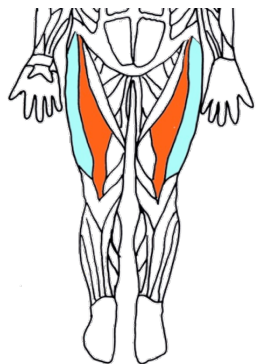
フィニッシュ時



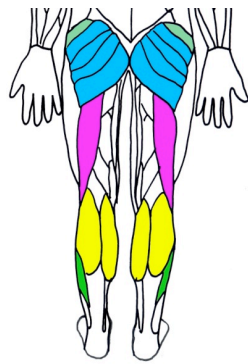
左右の足にベルトをはめて腿を引き上げる (左右交互に)

#### ○主な使用筋肉

腸腰筋・大腿直筋・外側広筋・大殿筋  
中殿筋・ハムストリング・腓腹筋・ヒラメ筋

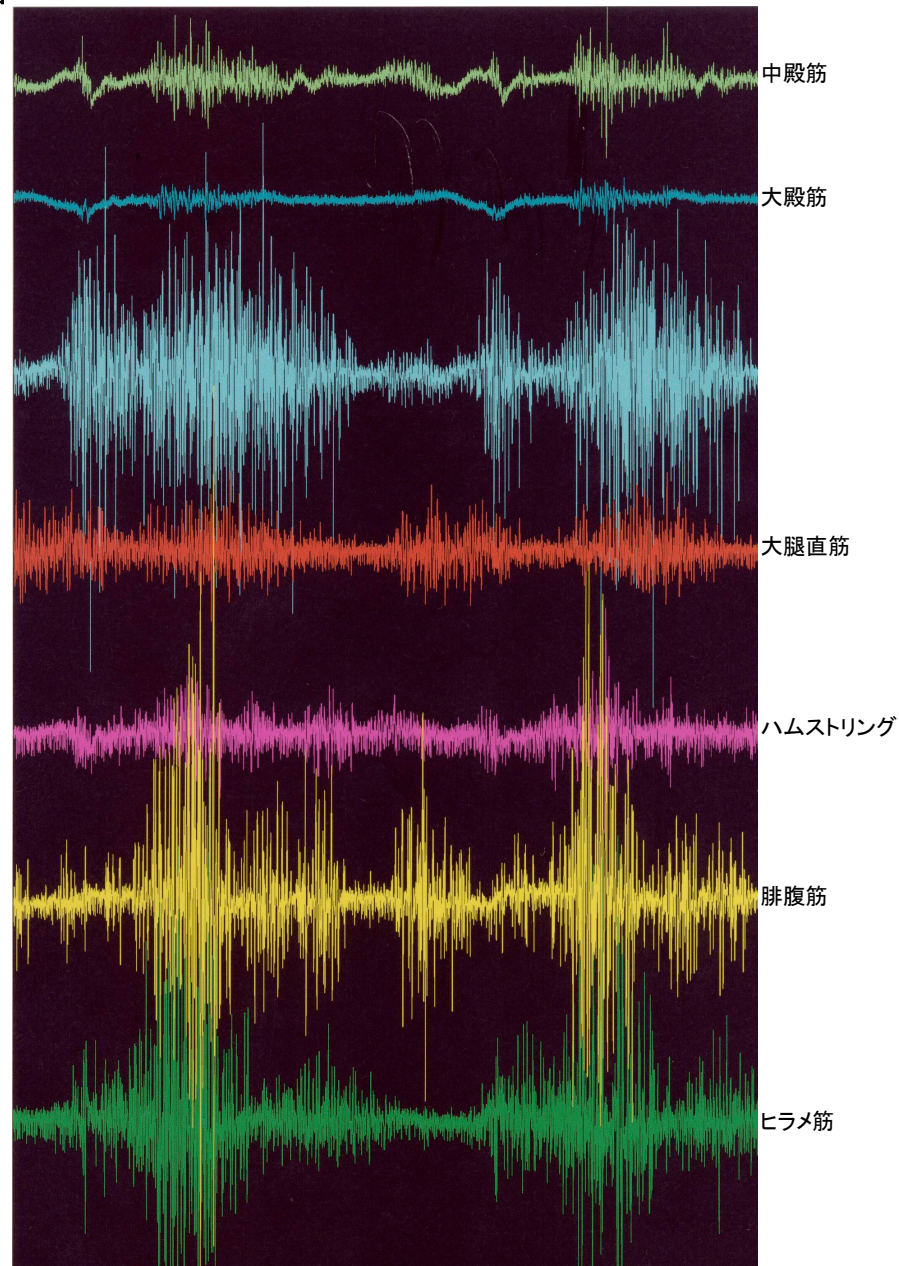


前



後

#### ○筋電図



0.150[mV/Div]

100[ms/Div]

#### 4). サイドレッグキック

○動作  
スタート時



フィニッシュ時



右足(または左足)にベルトをはめてつかまり立ちの姿勢から横に足を引く

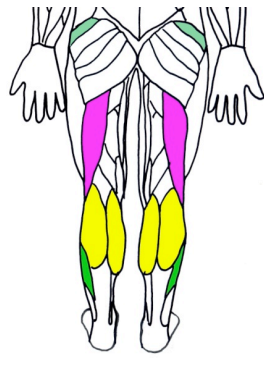
○筋電図

○主な使用筋肉

大腿直筋・外側広筋・ハムストリング・腓腹筋・ヒラメ筋・中殿筋

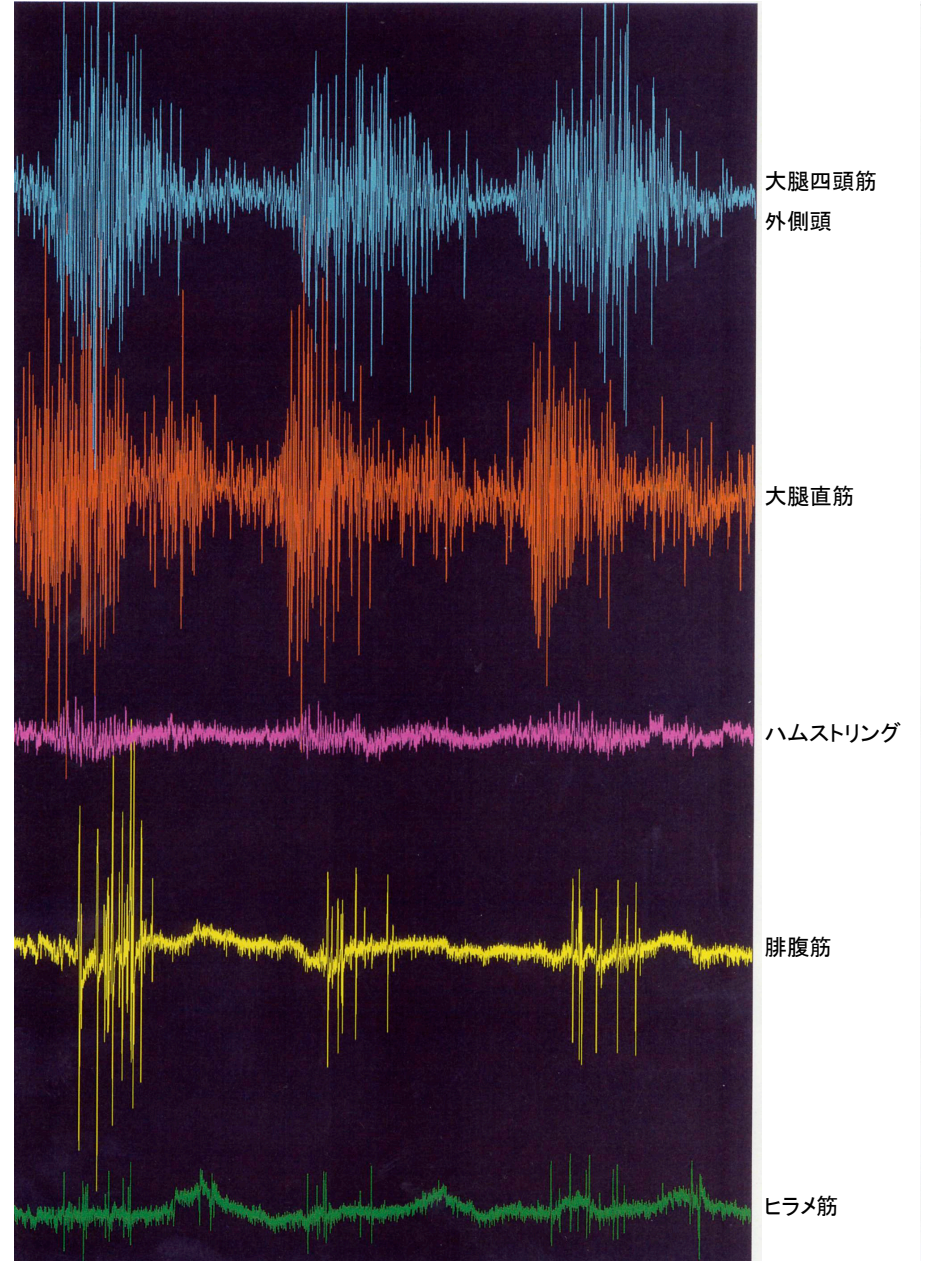


前



後

○筋電図



0.100[mV/Div]

100[ms/Div]

### 5). スローウォーキング

#### ○動作



スタート時



フィニッシュ時

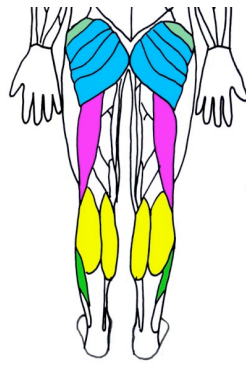
左右の足にベルトをはめて、ゆっくり数歩前に歩き、後ろに戻る

#### ○主な使用筋肉

大腿直筋・外側広筋・大殿筋・中殿筋  
ハムストリングス・腓腹筋・ヒラメ筋

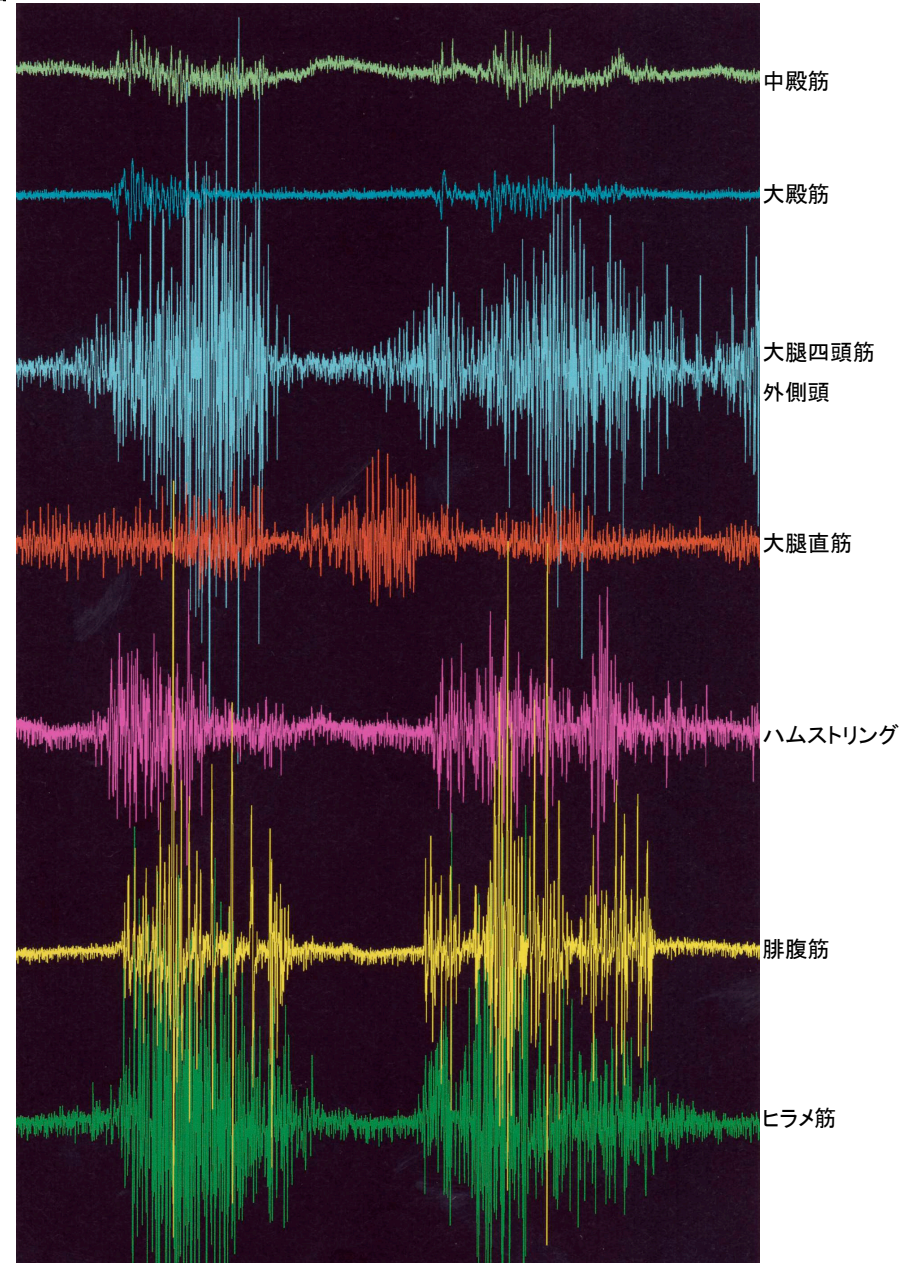


前



後

#### ○筋電図

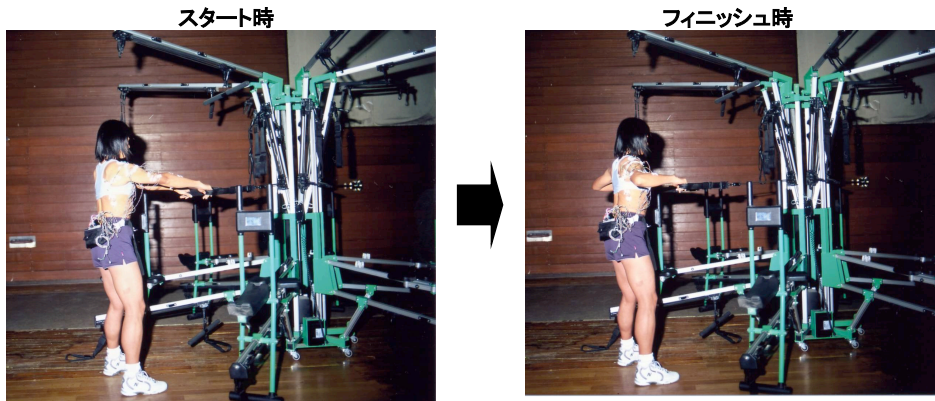


0.150[mV/Div]

100[ms/Div]

## 6).ローイング

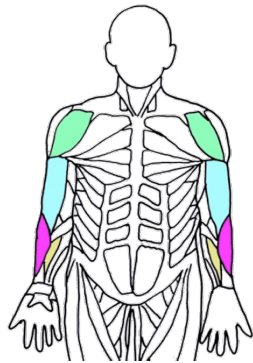
### ○動作



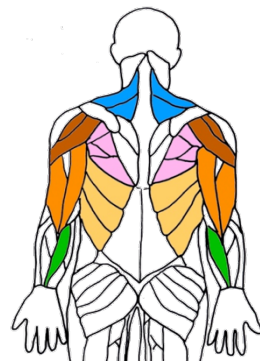
両手でベルトを握り、水平に引きます

### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕二頭筋・上腕三頭筋  
広背筋・大円筋

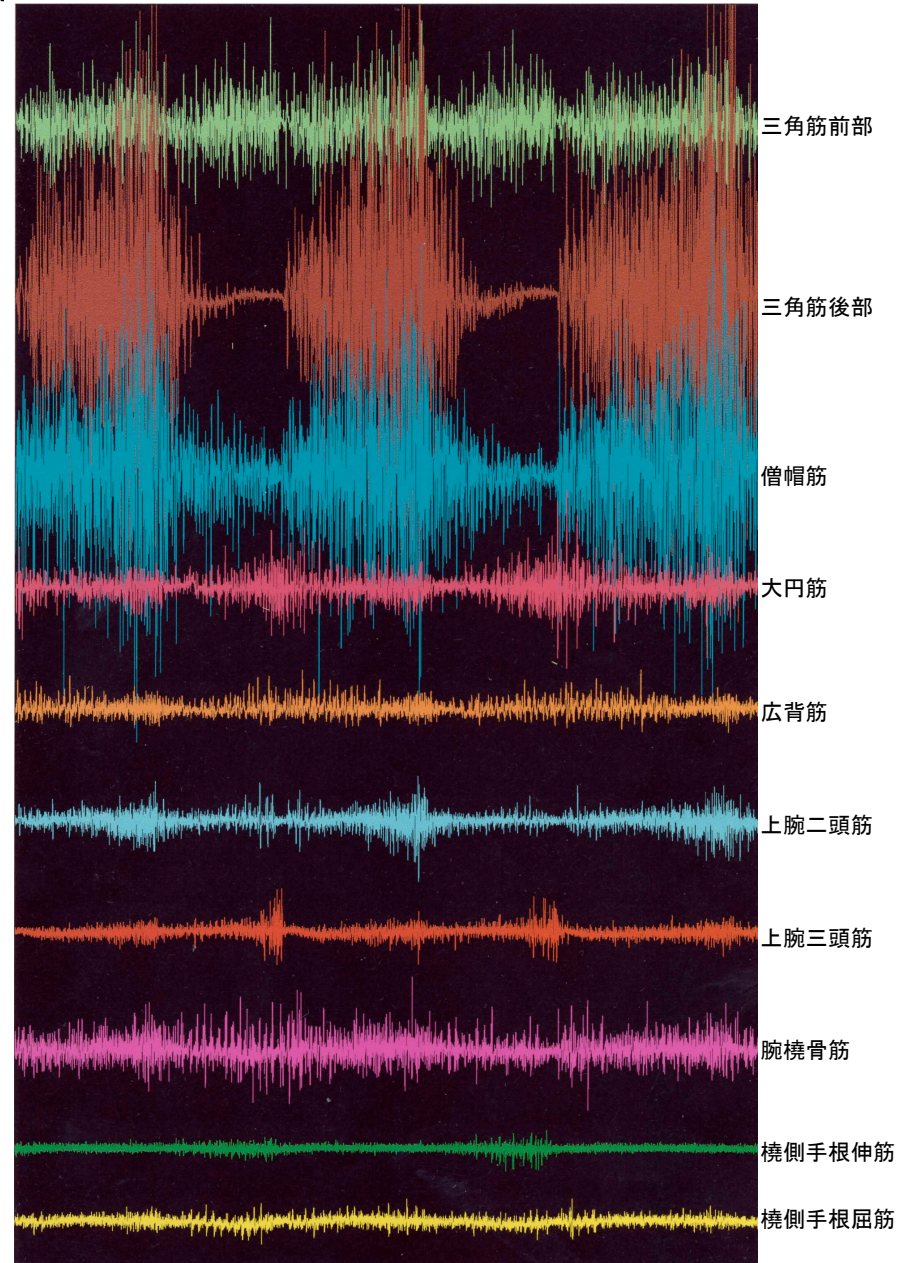


前



後

### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

## 7). チェストプレス

### ○動作

スタート時



フィニッシュ時

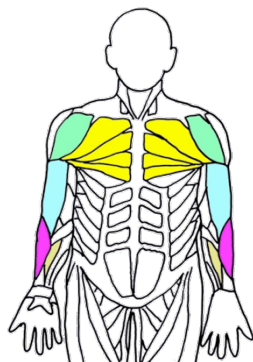


両手でベルトを握り水平に腕を伸ばします

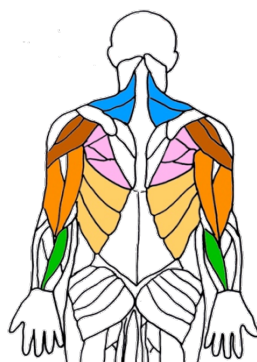
### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・大胸筋・上腕二頭筋・広背筋

大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

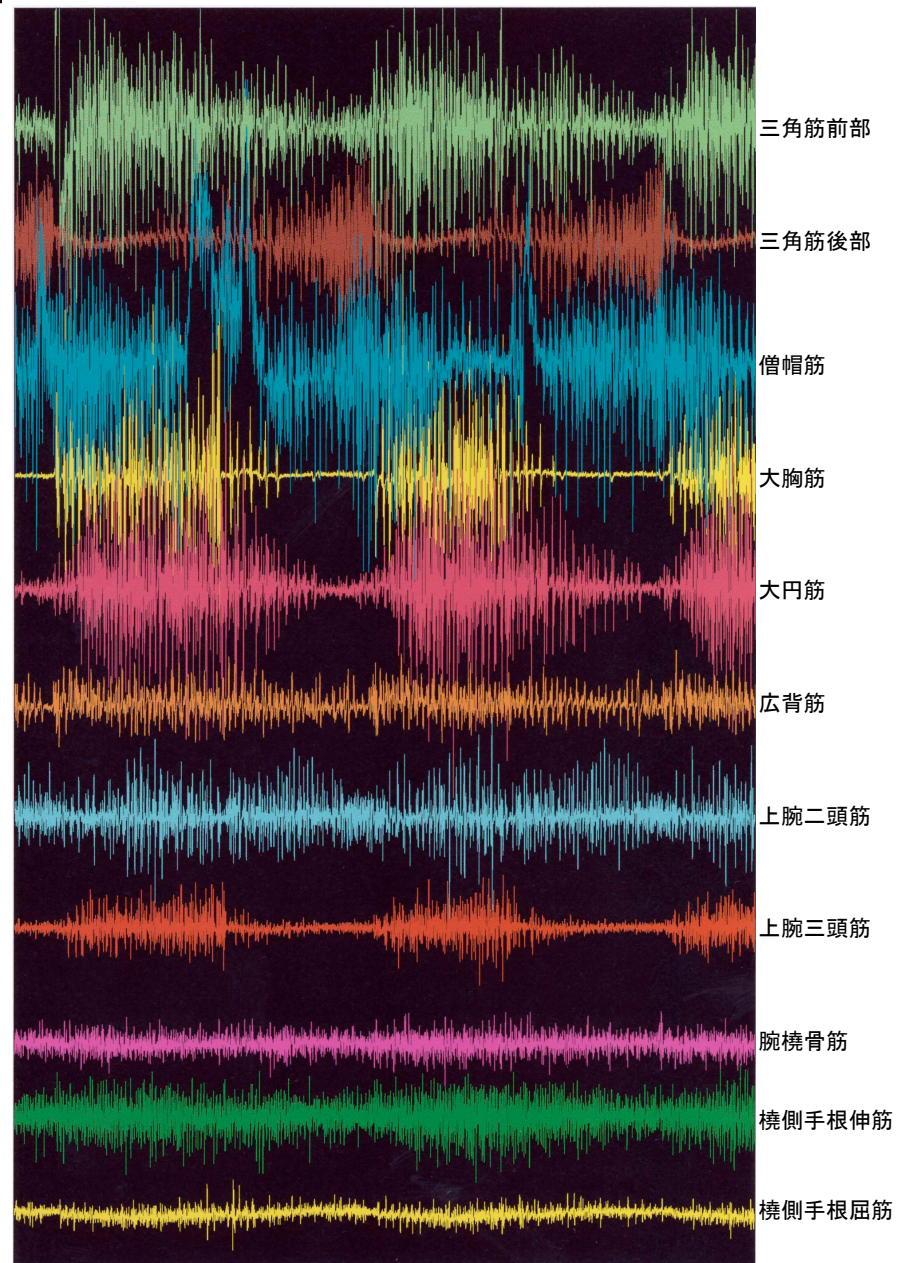


前



後

### ○筋電図

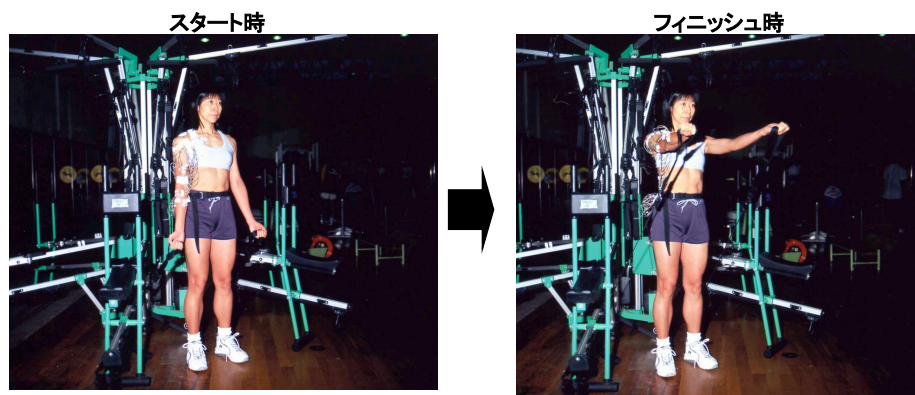


0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

### 8). フロントレイズ

#### ○動作

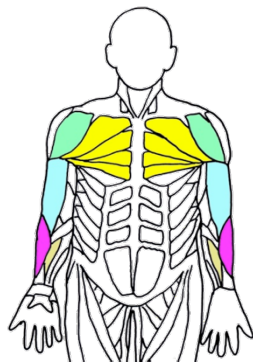


両手でベルトを握り、下から肩の位置まで引き上げます

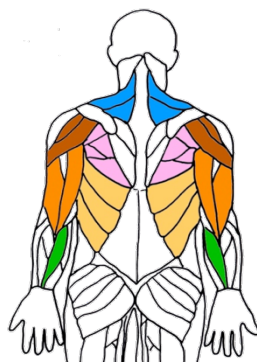
#### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋

大胸筋・大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

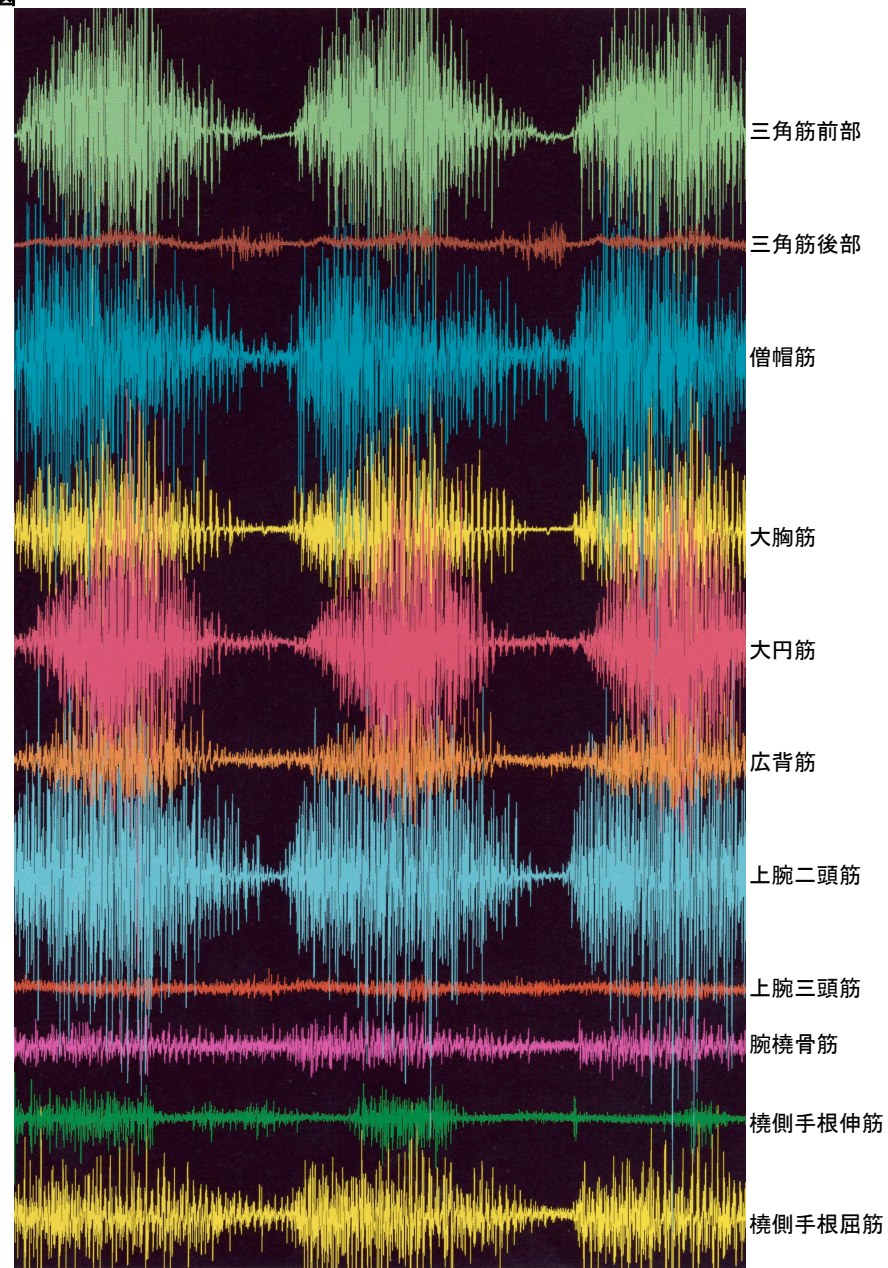


前



後

#### ○筋電図



0.500[mV/Div]

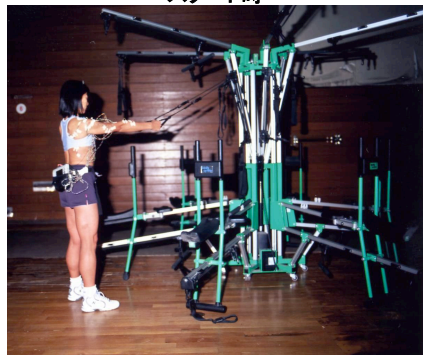
100[ms/Div]



### 9). プルダウン

#### ○動作

スタート時



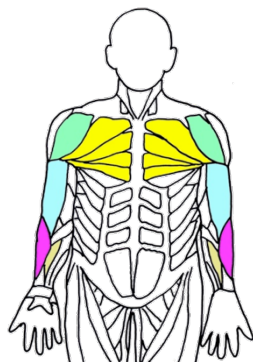
フィニッシュ時



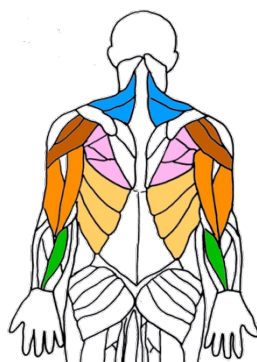
両手でベルトを握り、上から下に引いてきます

#### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋・大胸筋  
大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

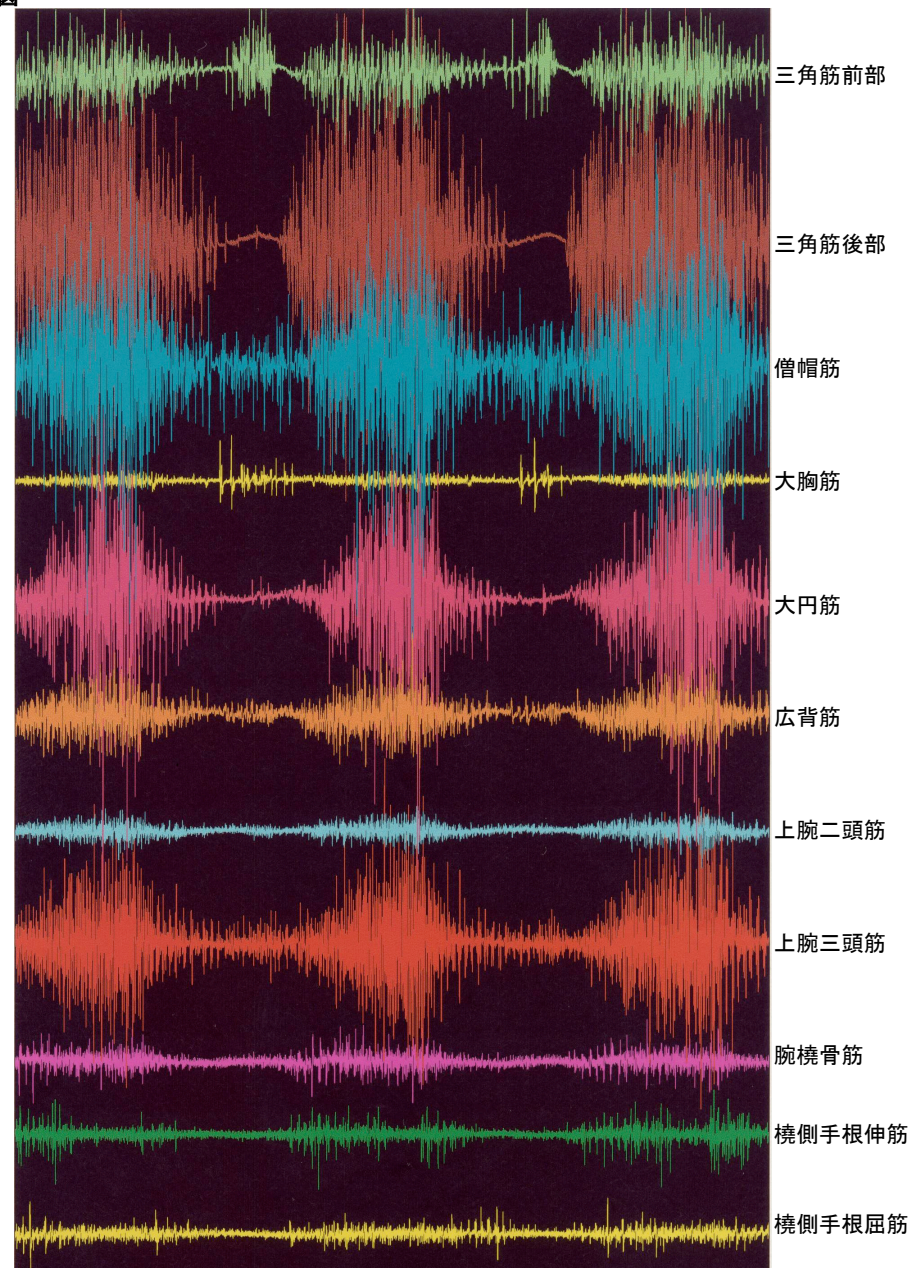


前



後

#### ○筋電図

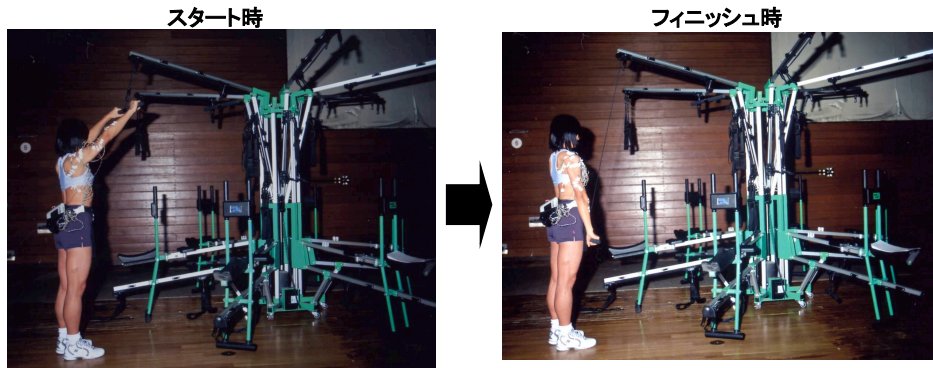


0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

### 10). プルダウン

#### ○動作

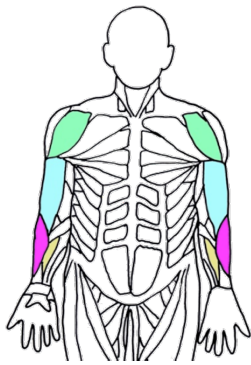


両手でバーを握り上から体の正面に引き下げます

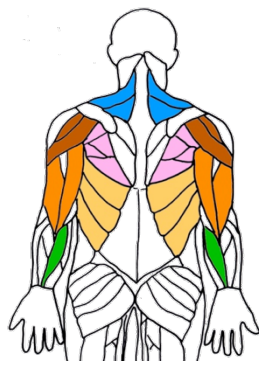
#### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・広背筋・大円筋・上腕三頭筋

上腕二頭筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

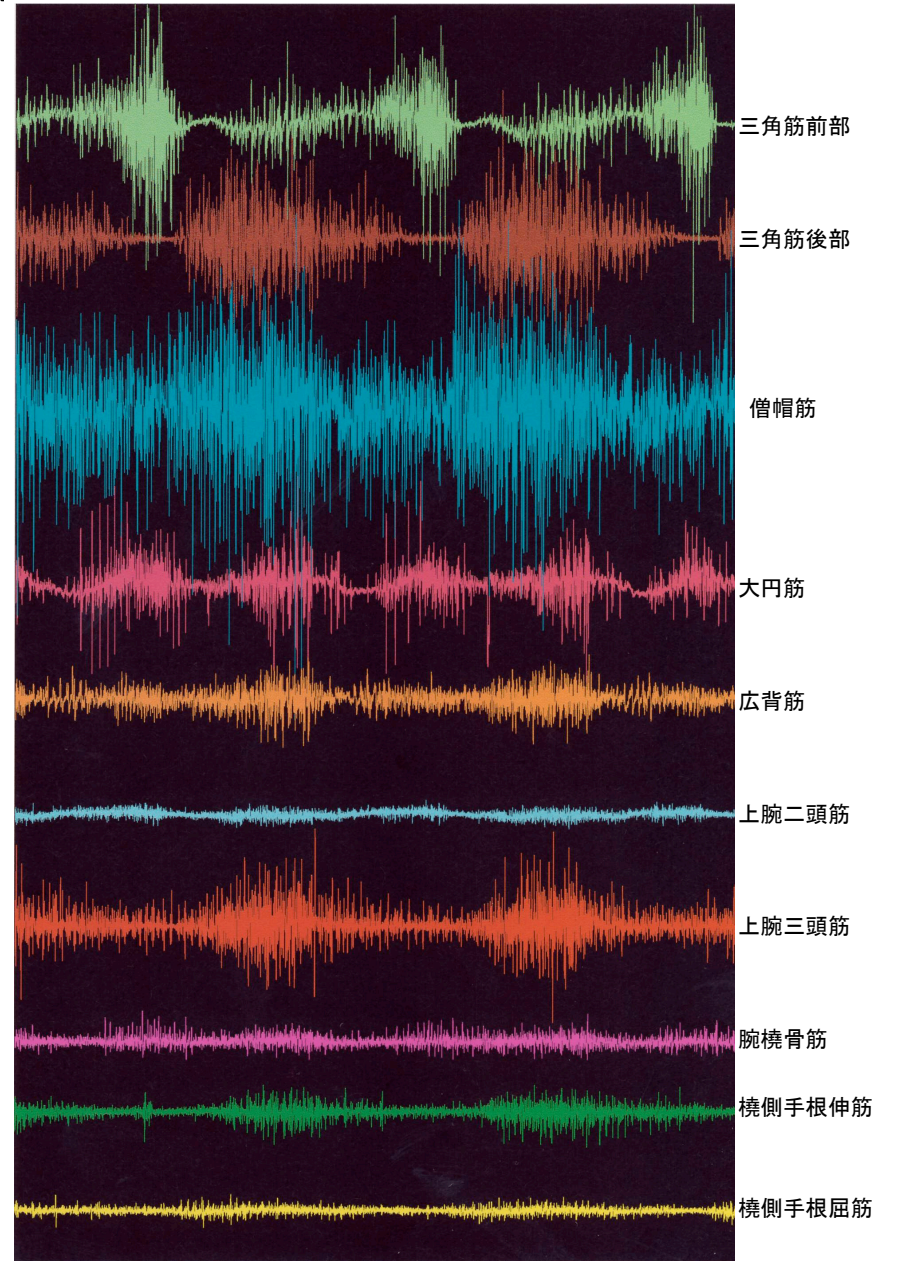


前



後

#### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

## 11). ロウチューブプル

### ○動作

スタート時



フィニッシュ時

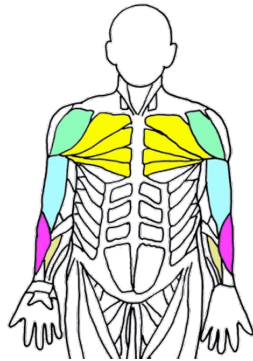


右手(または左手)でベルトを握り、左右交互に肩の高さまで引き上げる

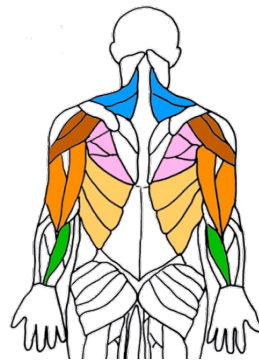
### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋

大胸筋・大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

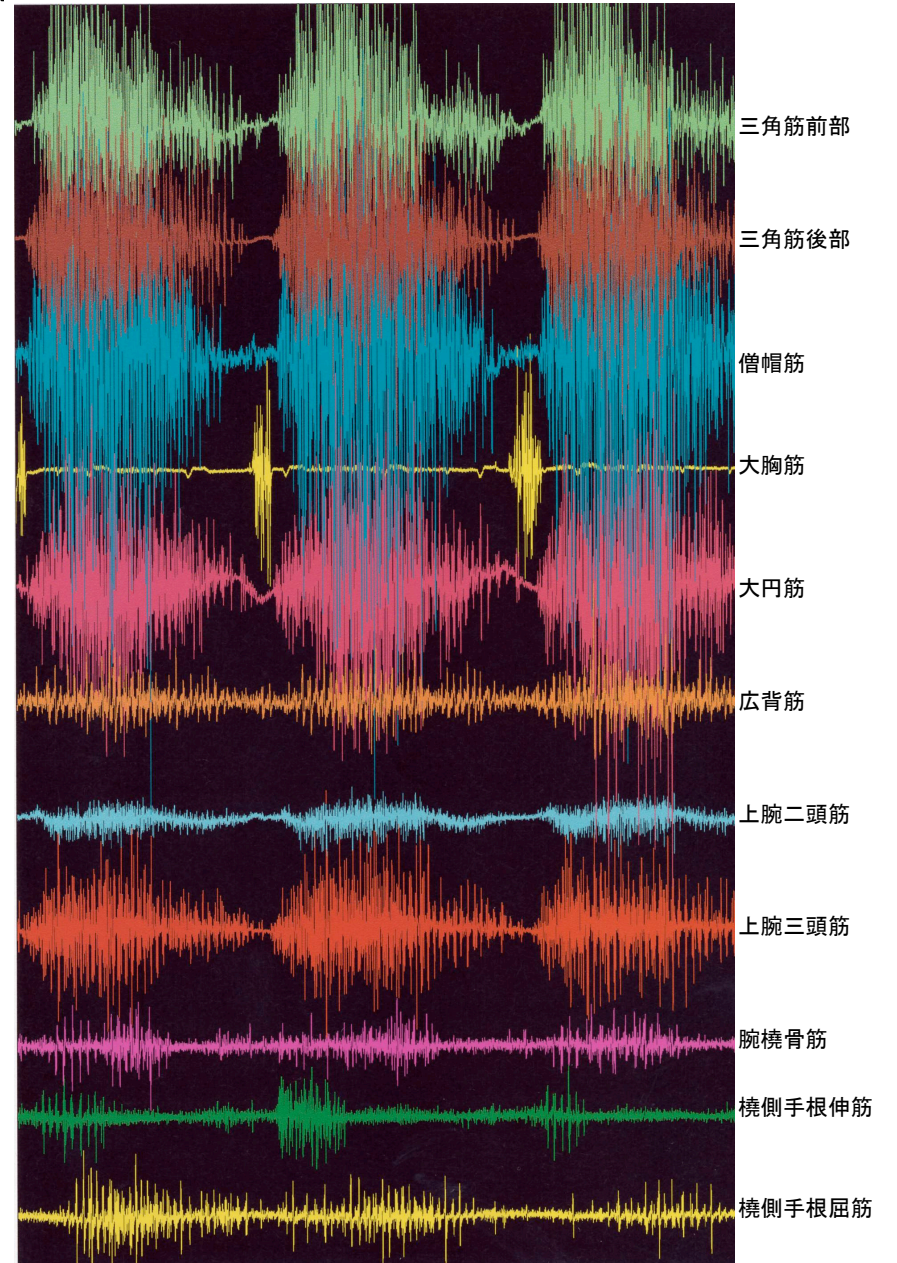


前



後

### ○筋電図



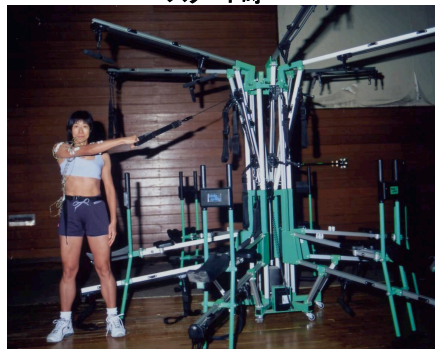
0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

## 12). ハイチューブプル

### ○動作

スタート時



フィニッシュ時

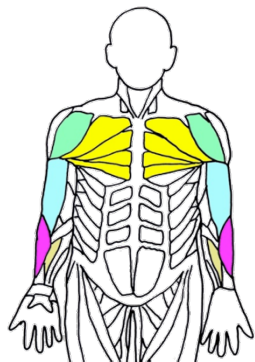


右手(または左手)でベルトを握り、反対側の肩から斜め下に引き下げる

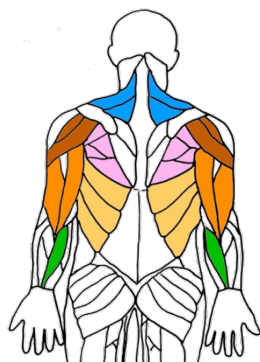
### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋

大胸筋・大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

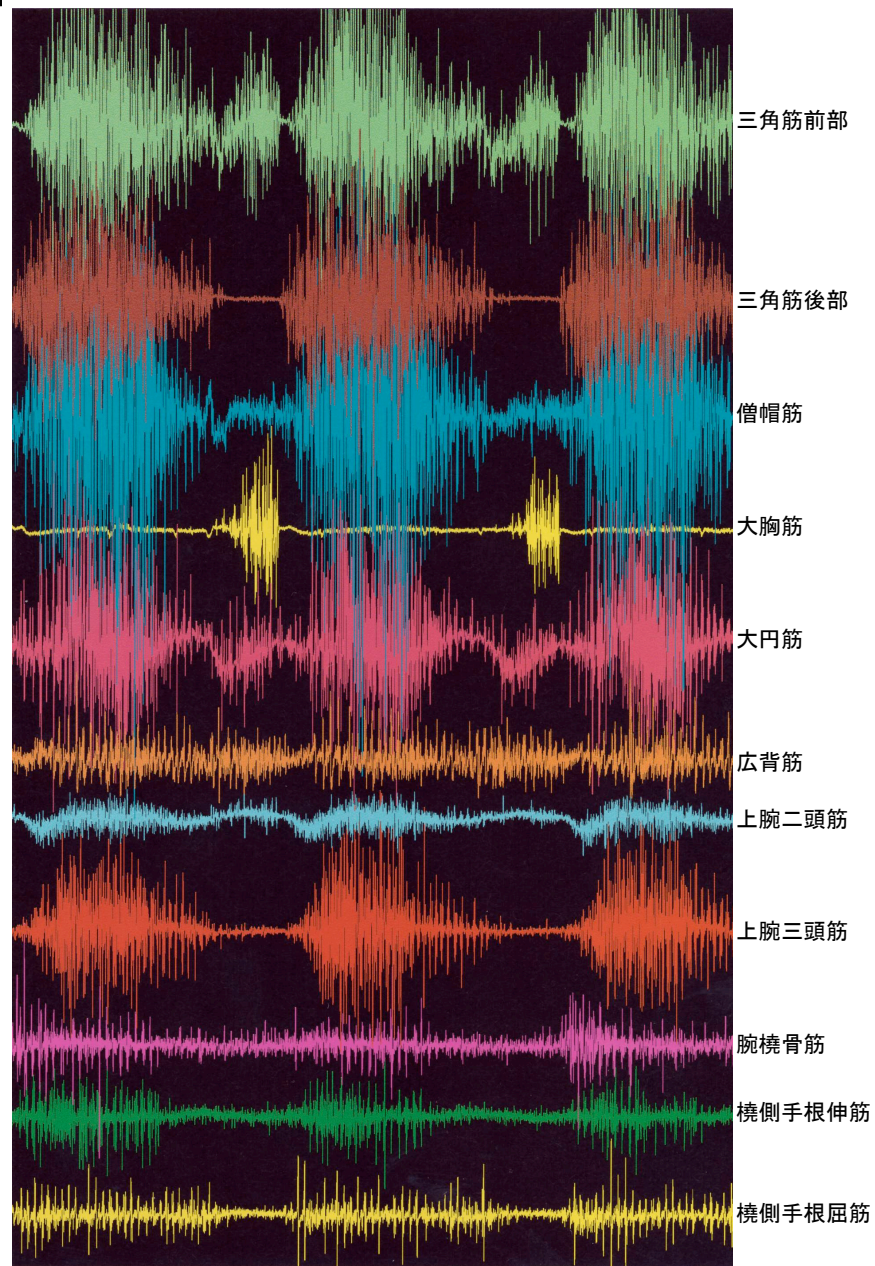


前



後

### ○筋電図



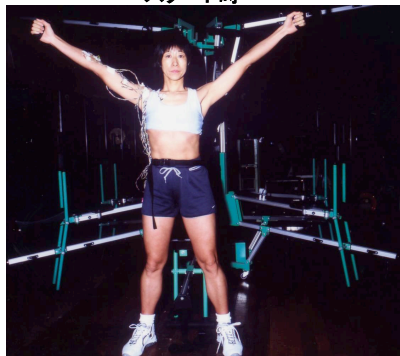
0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

### 13). クロスプルオーバー

#### ○動作

スタート時



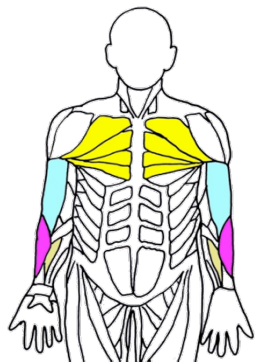
フィニッシュ時



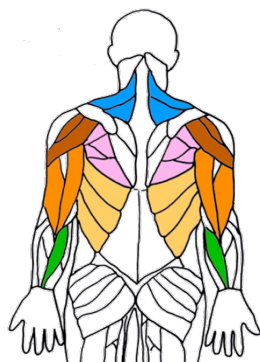
後ろ向きになり両手でベルトを握り、体の前で交差させ引き下げる

#### ○主な使用筋肉

三角筋後部・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋  
大胸筋・大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

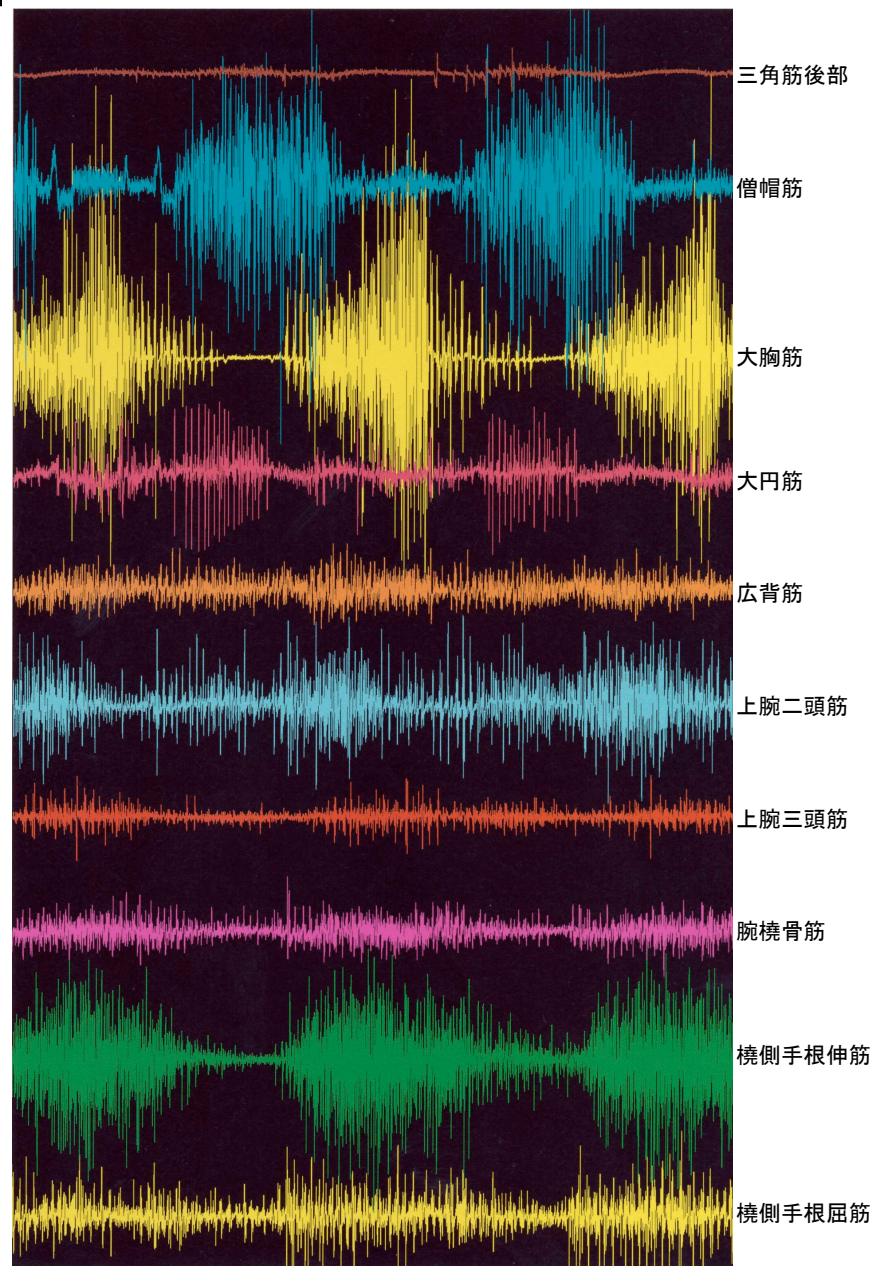


前



後

#### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

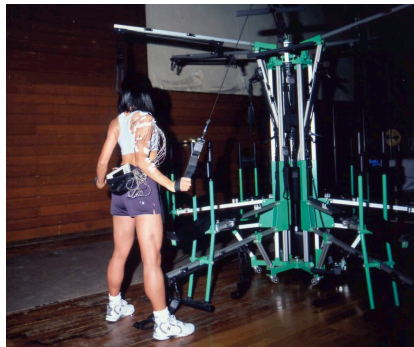
### 14). ラットプルダウン

○動作

スタート時



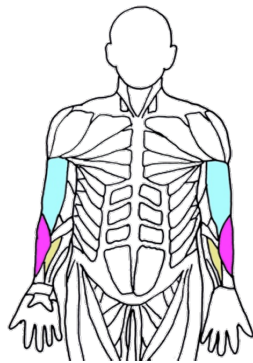
フィニッシュ時



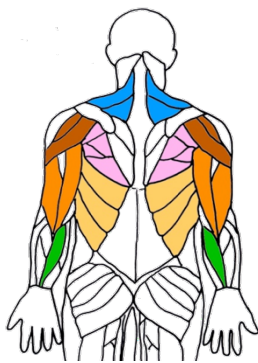
両手でベルトを握り、肘を曲げた状態で引き下げる

### ○主な使用筋肉

三角筋後部・僧帽筋・広背筋・大円筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋  
腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

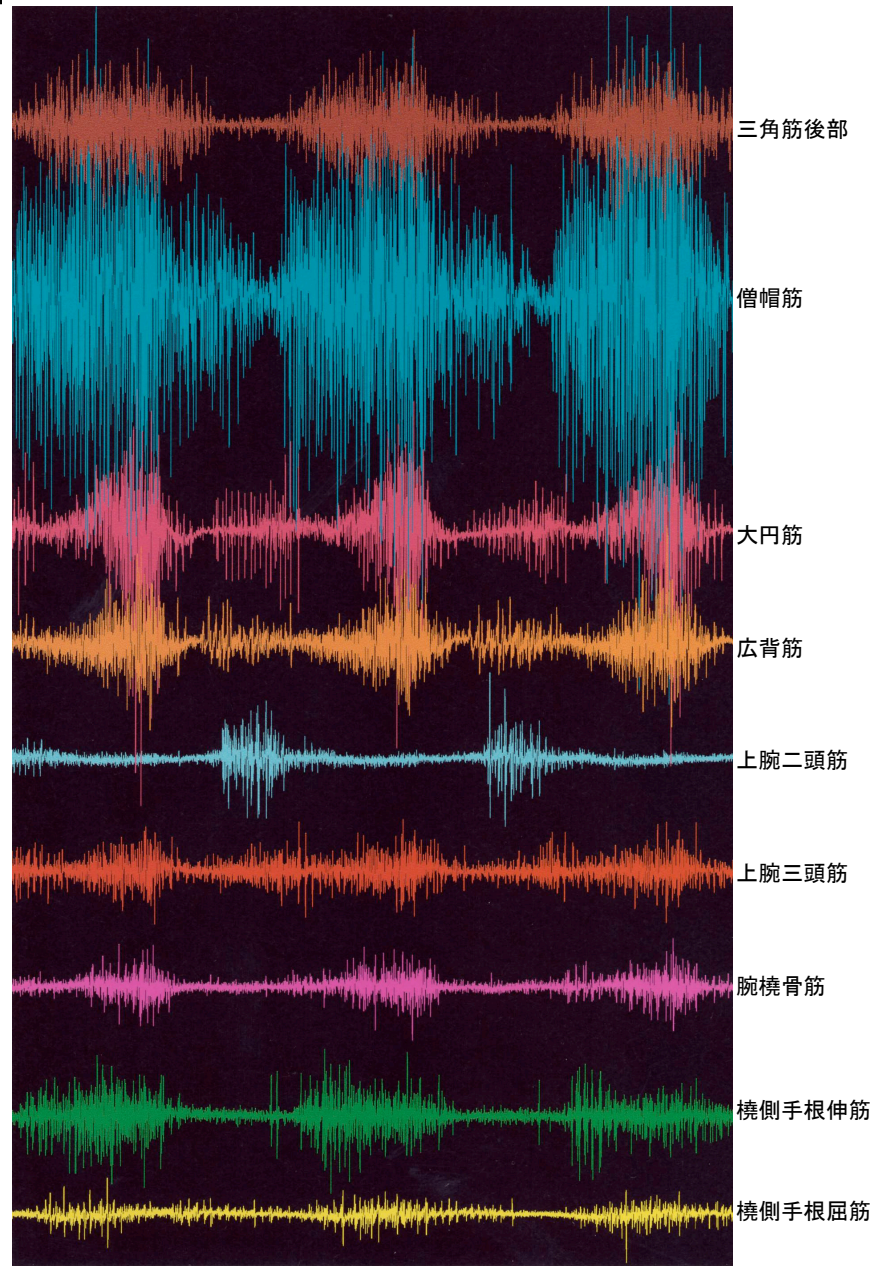


前



後

### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

### 15). ラテラルレイズ

#### ○動作

スタート時



フィニッシュ時

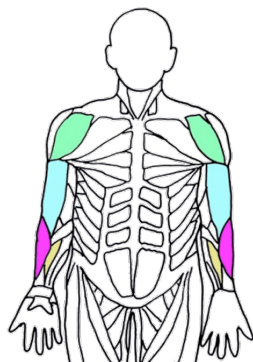


両手でベルトを握り、体の前で交差させるように肩まで引き上げる

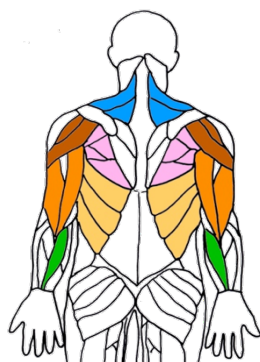
#### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋

大胸筋・大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

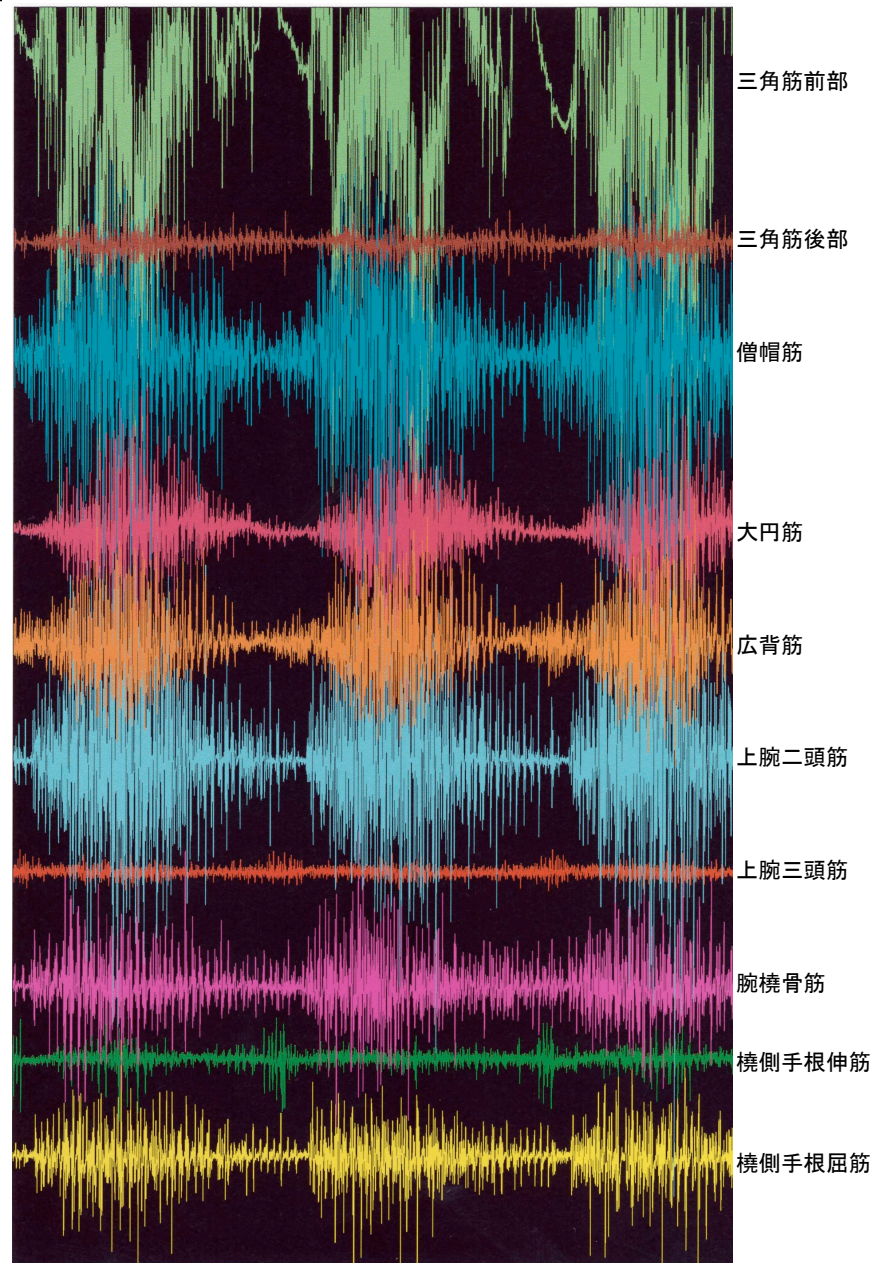


前



後

#### ○筋電図



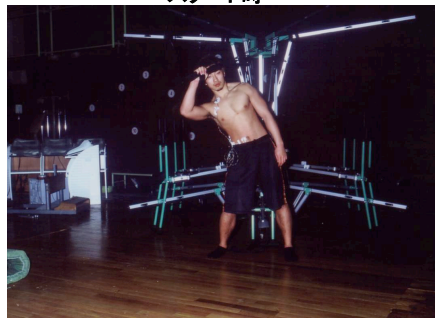
0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

### 16). サイドベント

○動作

スタート時



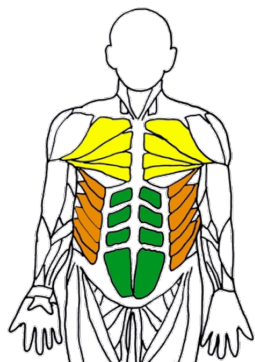
フィニッシュ時



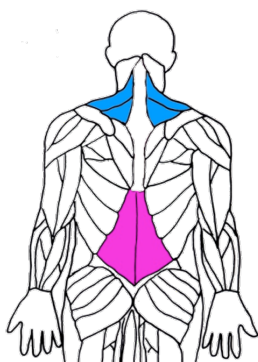
後ろ向きになり右手(または左手)でベルトを握り、左右交互に体を傾けます

○主な使用筋肉

僧帽筋・大胸筋・脊柱起立筋・腹直筋・外腹斜筋

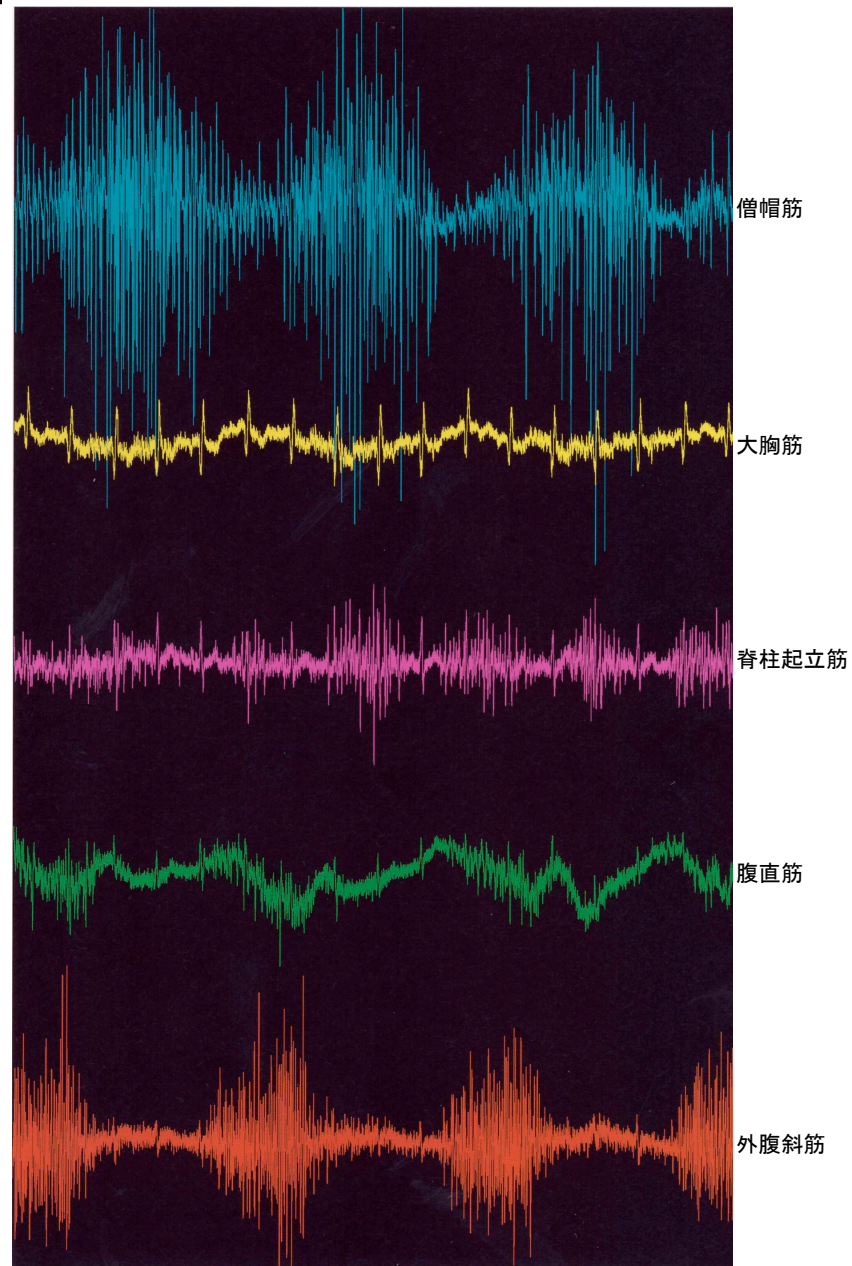


前



後

○筋電図



0.100[mV/Div]

100[ms/Div]



## B. 座位

### 1). フロントキック

#### ○動作

スタート時



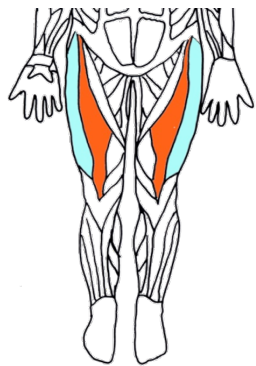
フィニッシュ時



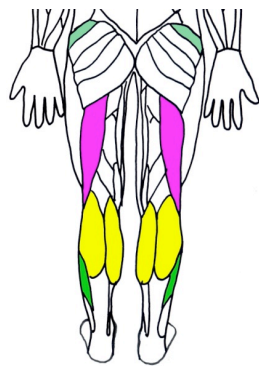
右足(または左足)にベルトをはめて前にキックする

#### ○主な使用筋肉

大腿直筋・外側広筋・大殿筋・中殿筋ハムストリングス・腓腹筋・ヒラメ筋

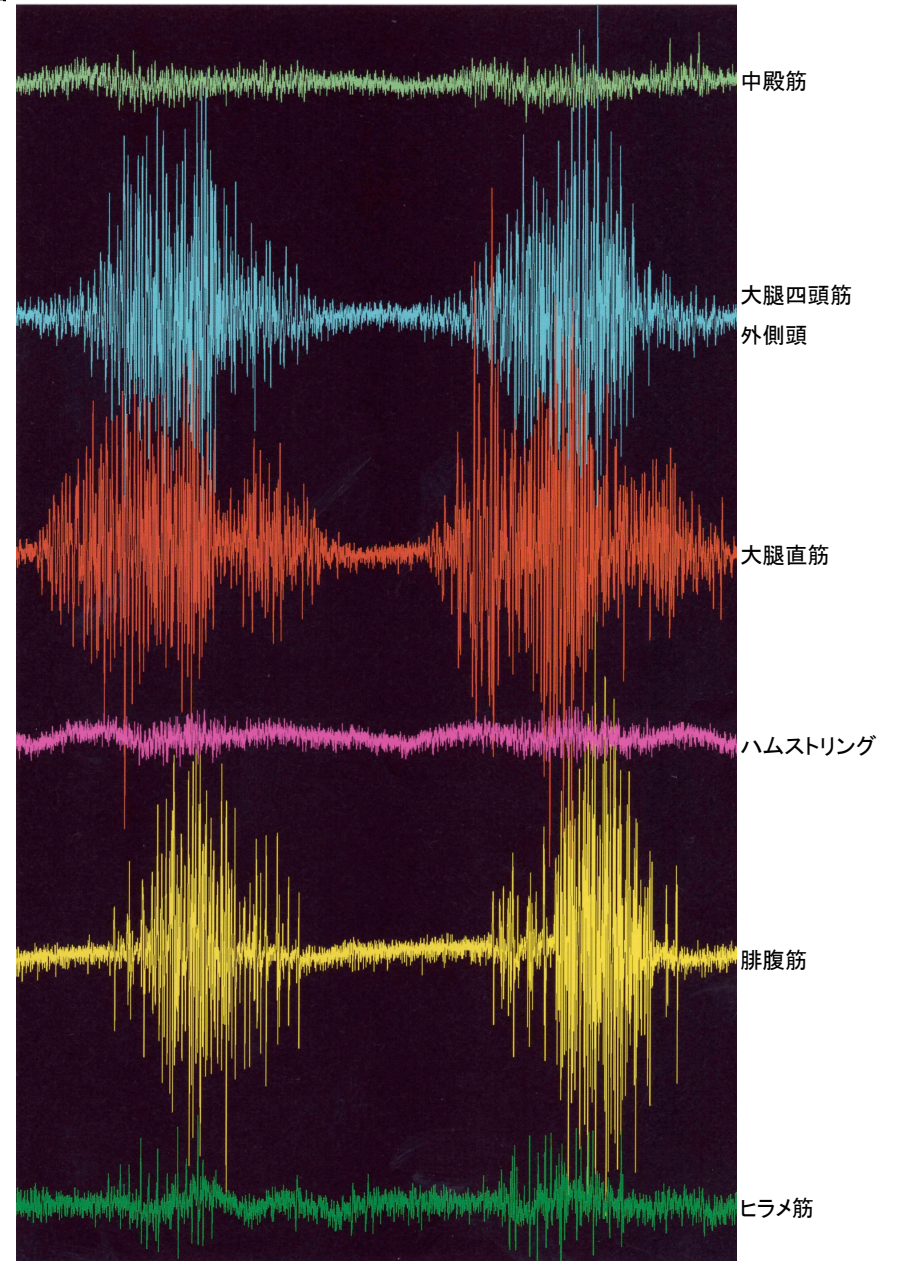


前



後

#### ○筋電図



0.100[mV/Div]

100[ms/Div]

## 2). バックキック

○動作  
スタート時



フィニッシュ時



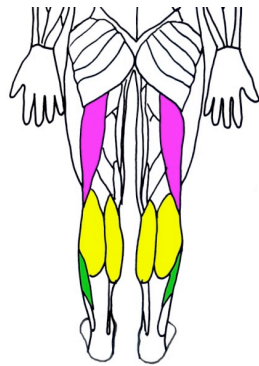
右足(または左足)にベルトをはめて後ろにキックするように引く

### ○主な使用筋肉

大殿筋・大腿直筋・外側広筋・ハムストリングス・腓腹筋・ヒラメ筋

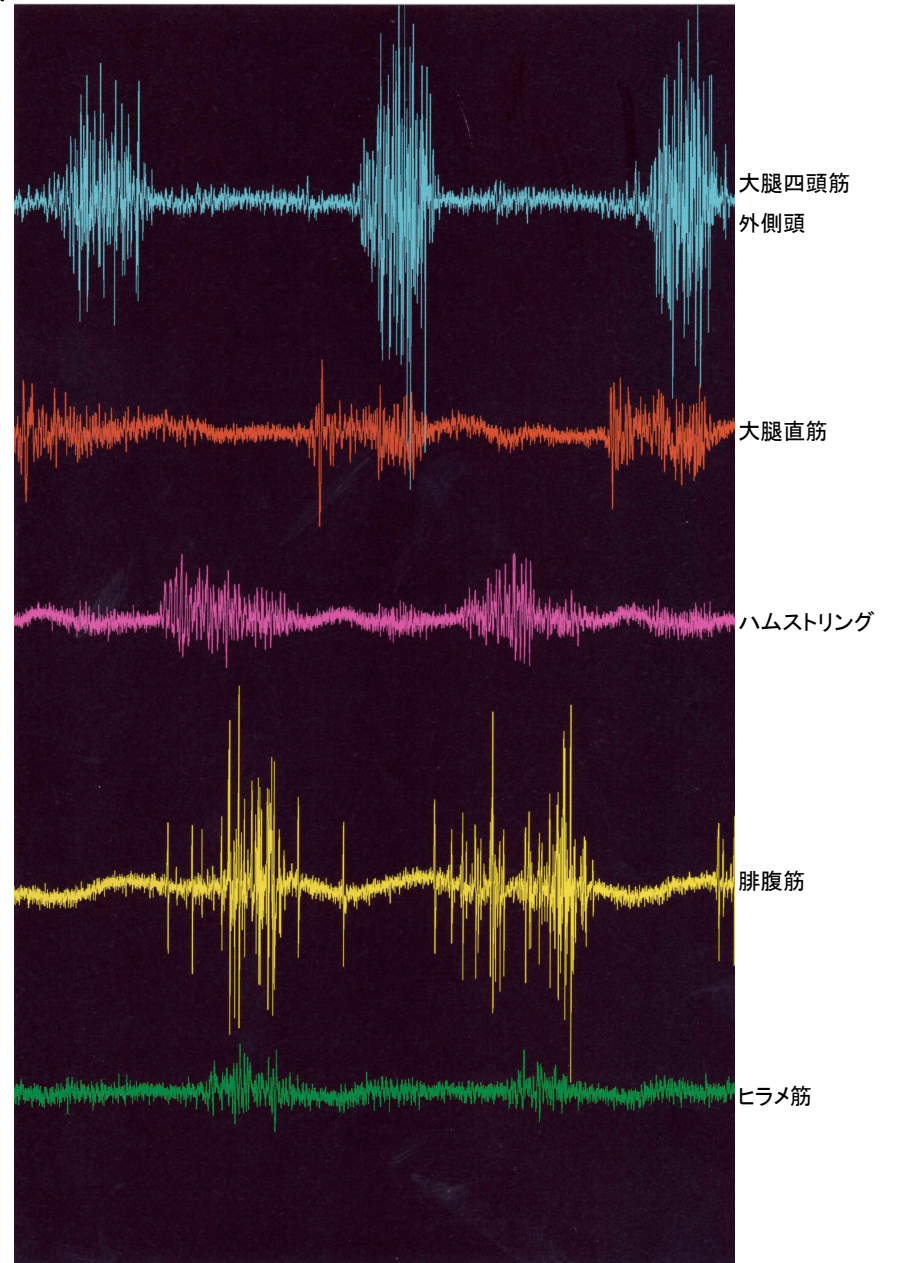


前



後

### ○筋電図



0.100[mV/Div]

100[ms/Div]

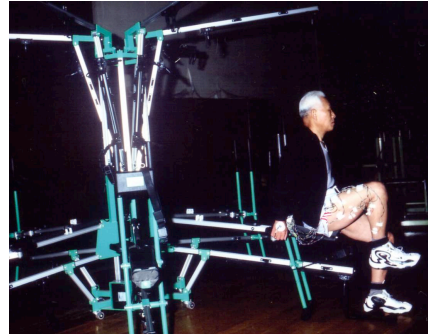
### 3). レッグレイズ

○動作

スタート時



フィニッシュ時



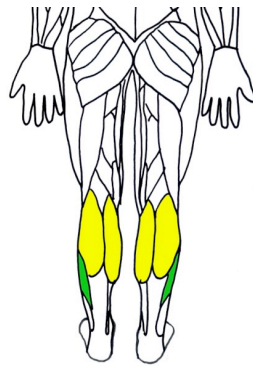
左右の足にベルトをはめて腿を引き上げる (左右交互に)

○主な使用筋肉

大腿直筋・外側広筋・ハムストリングス・腓腹筋・ヒラメ筋

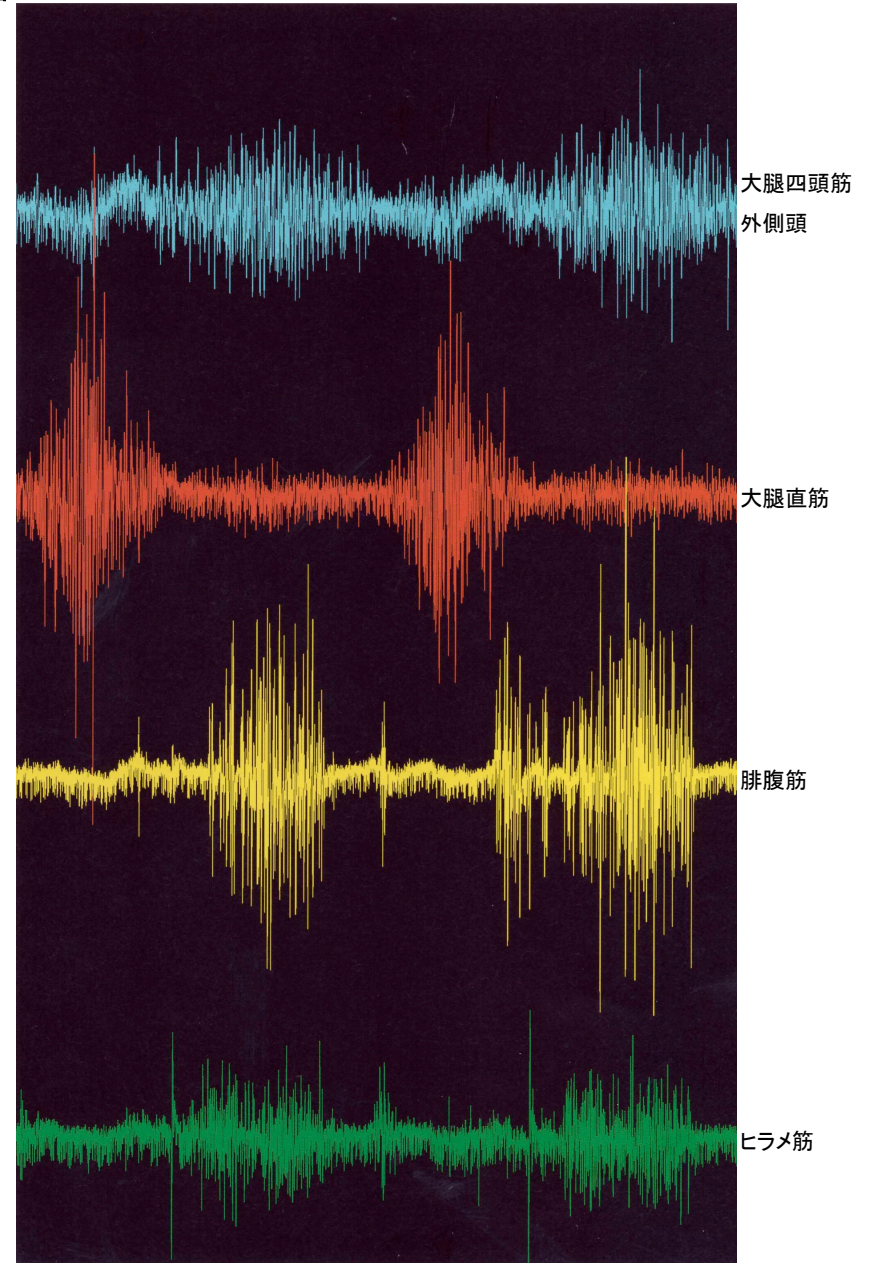


前



後

○筋電図

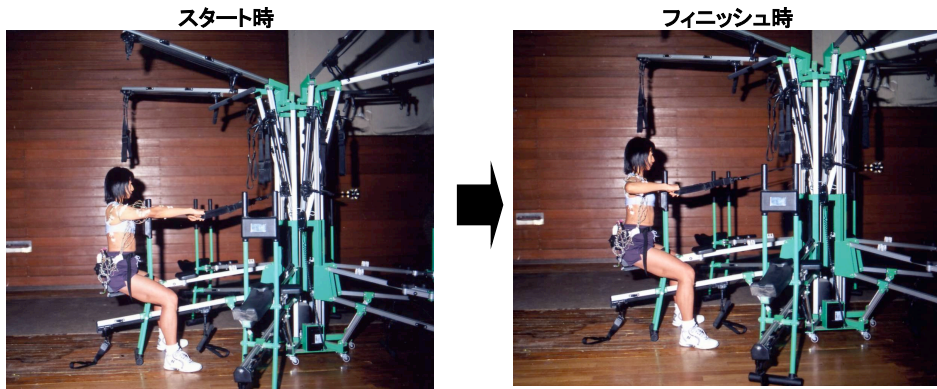


0.100[mV/Div]

100[ms/Div]

#### 4).ローイング

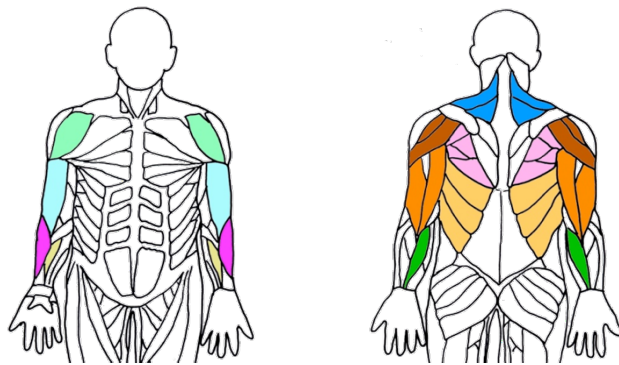
##### ○動作



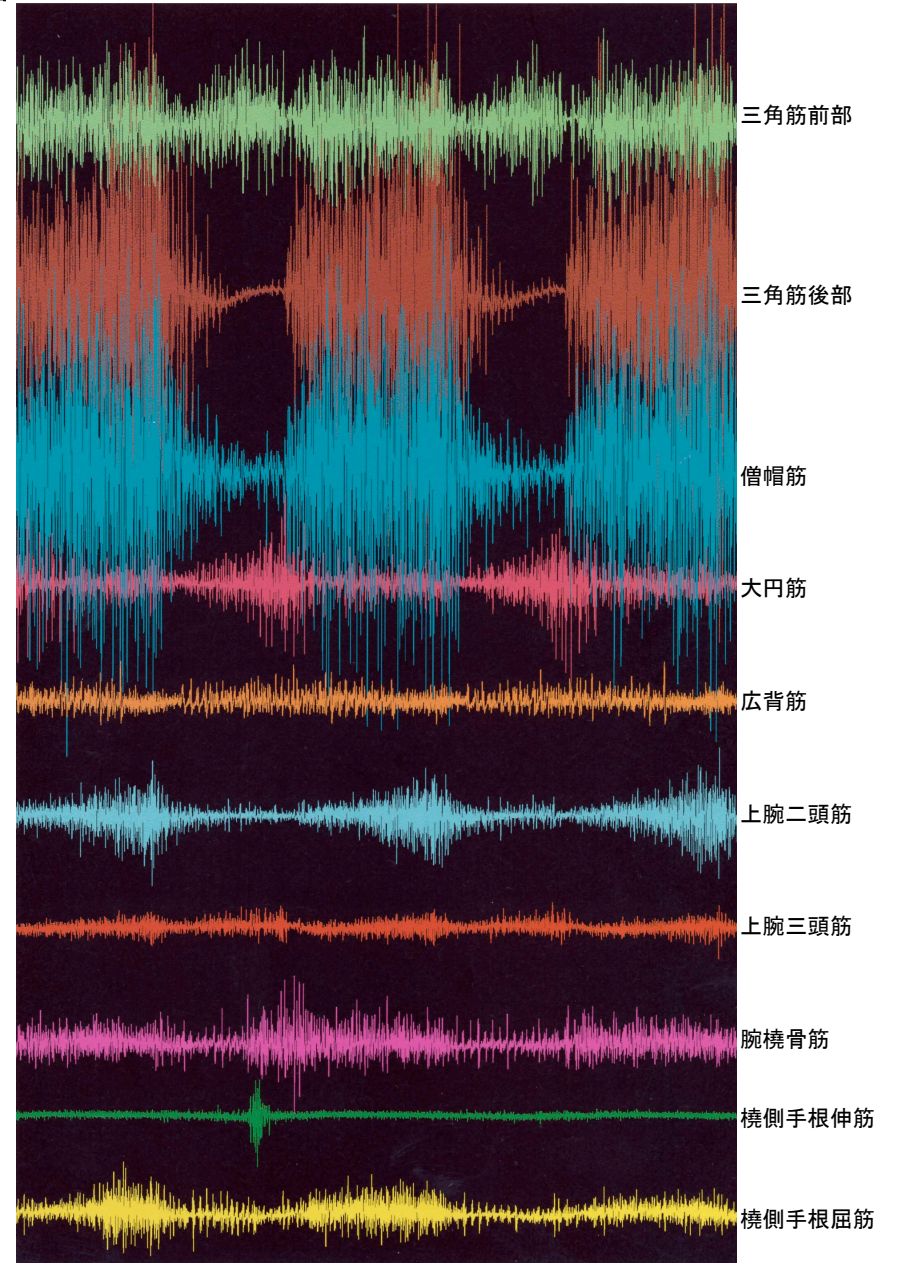
両手でベルトを握り、水平に引きます

##### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・広背筋・大円筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋  
腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋



##### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

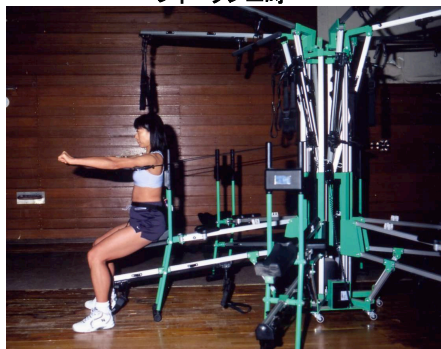
### 5). チェストプレス

#### ○動作

スタート時



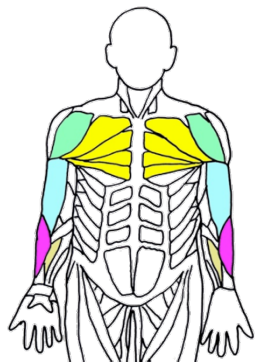
フィニッシュ時



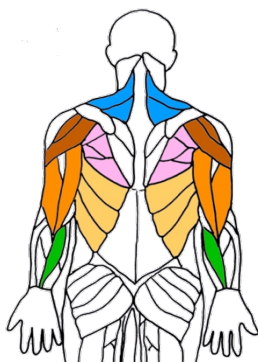
両手でベルトを握り水平に腕を伸ばします

#### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・大胸筋・上腕二頭筋・広背筋  
大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

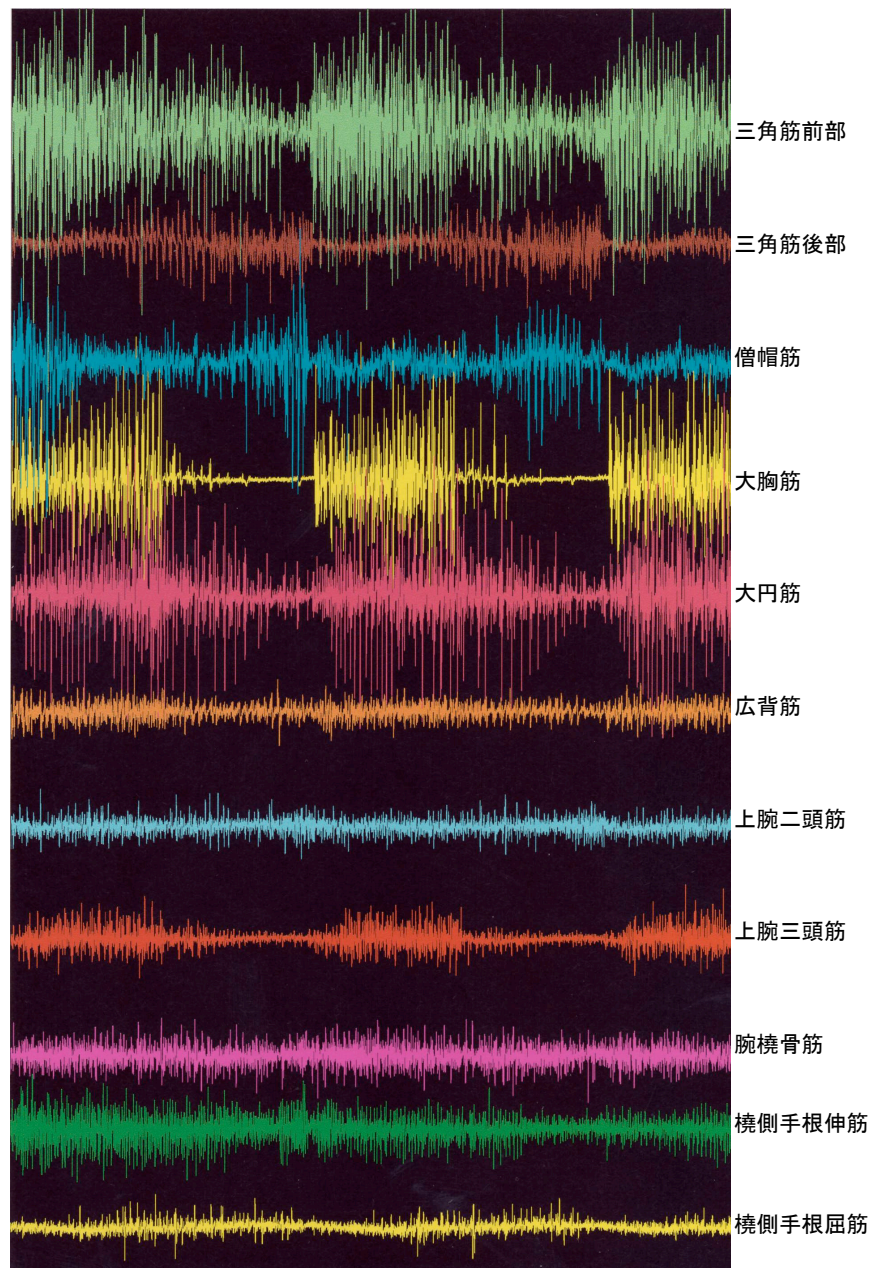


前



後

#### ○筋電図



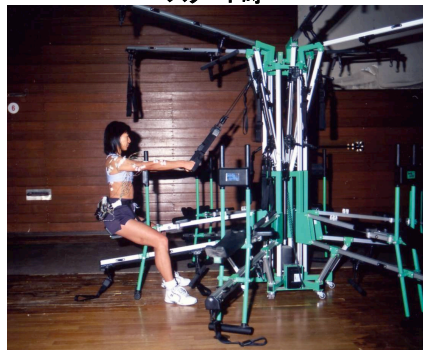
0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

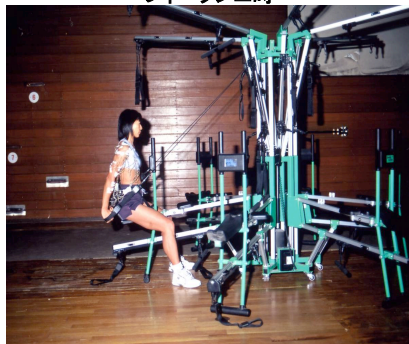
## 6). プルダウン

### ○動作

スタート時



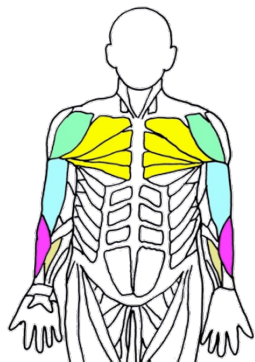
フィニッシュ時



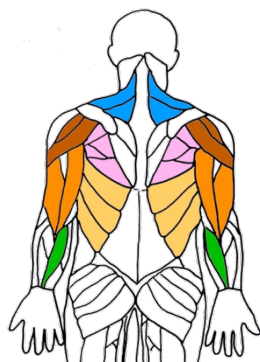
両手でベルトを握り、上から下に引いてきます

### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・大胸筋・上腕二頭筋・広背筋  
大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

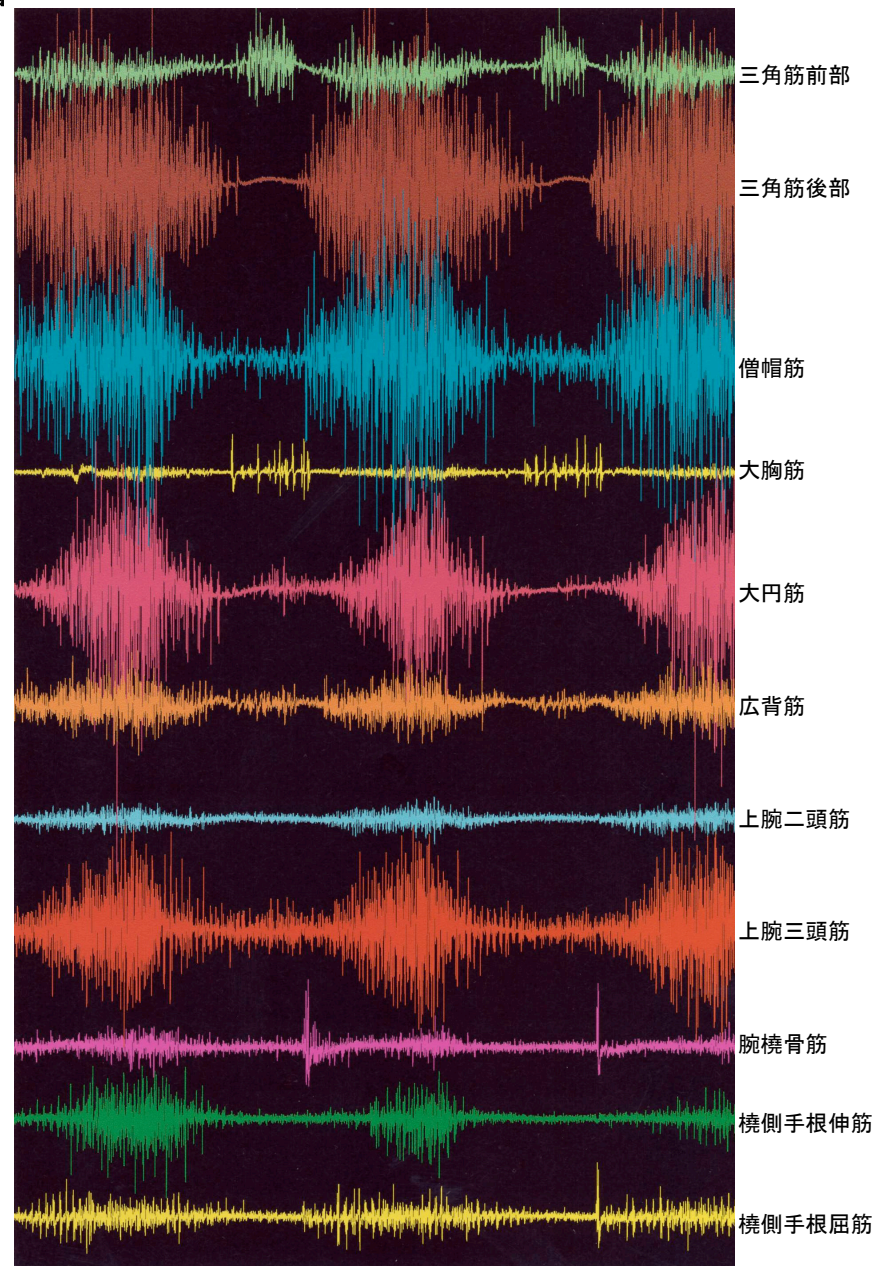


前



後

### ○筋電図



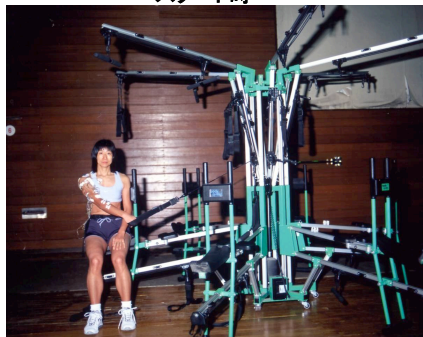
0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

## 7). ロウチューブプル

### ○動作

スタート時



フィニッシュ時

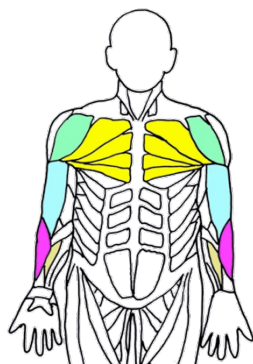


右手(または左手)でベルトを握り、左右交互に肩の高さまで引き上げる

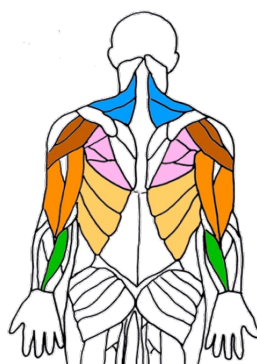
### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋

大胸筋・大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

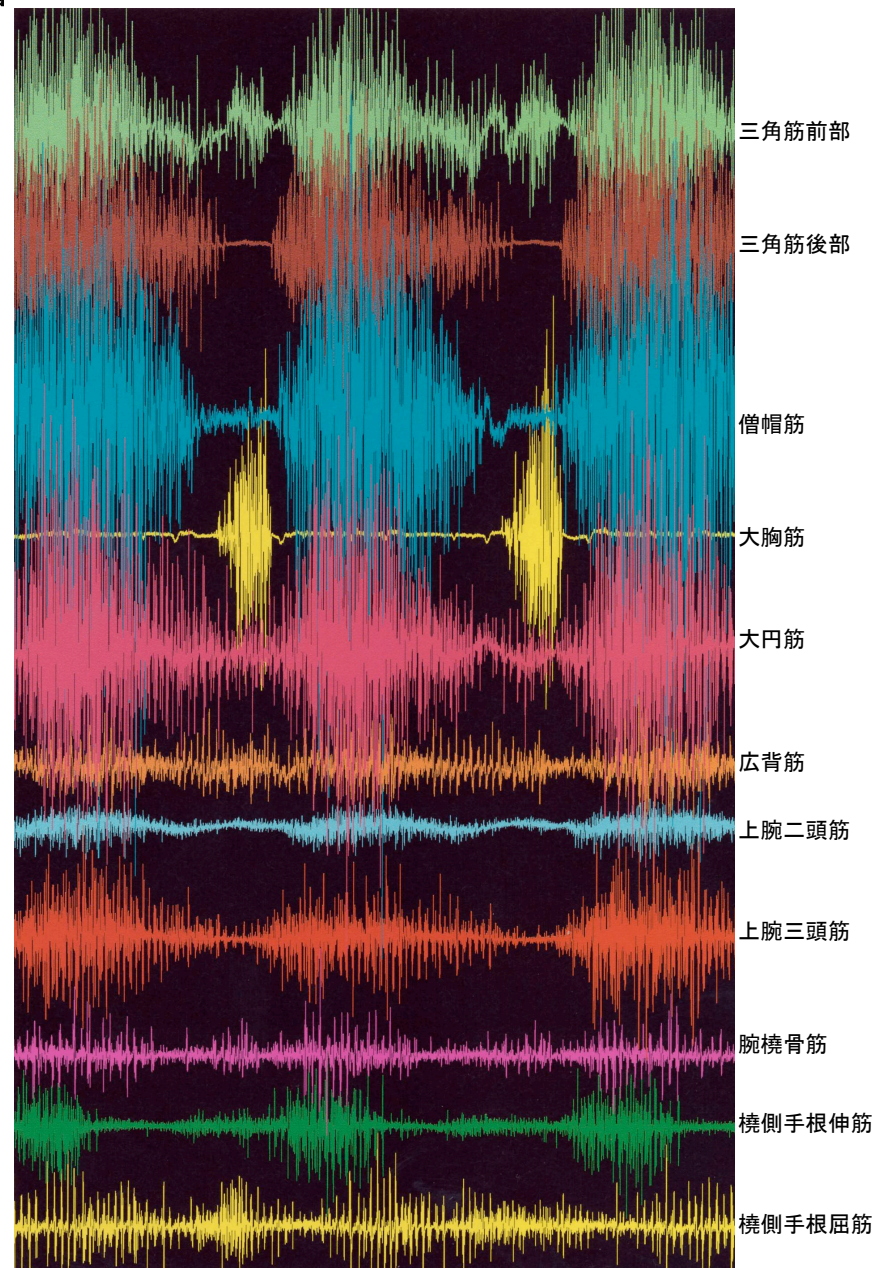


前



後

### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

### 8). ハイチューブプル

#### ○動作

スタート時



フィニッシュ時

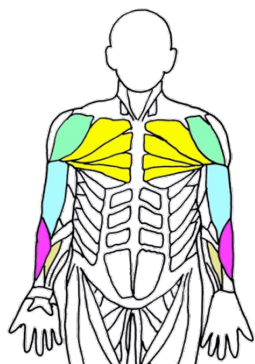


右手(または左手)でベルトを握り、反対側の肩から斜め下に引き下げる

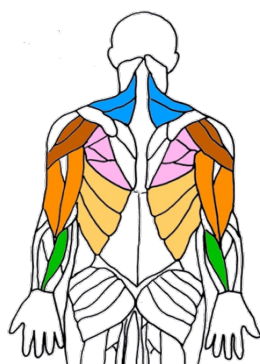
#### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋

大胸筋・大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

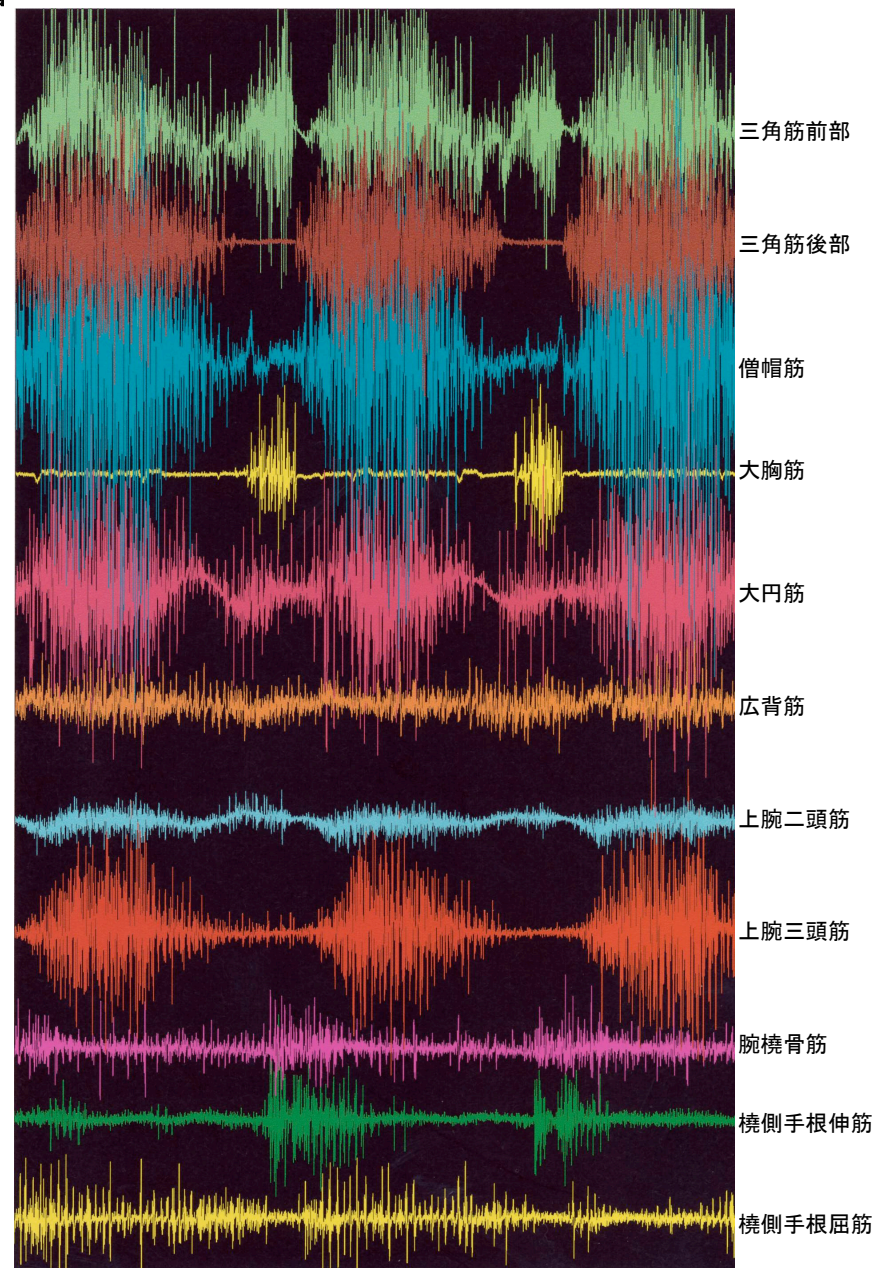


前



後

#### ○筋電図



0.500[mV/Div]

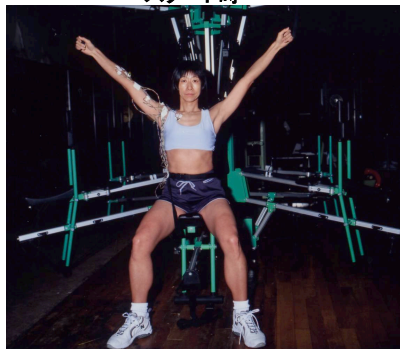
100[ms/Div]



### 9). クロスプルオーバー

#### ○動作

スタート時



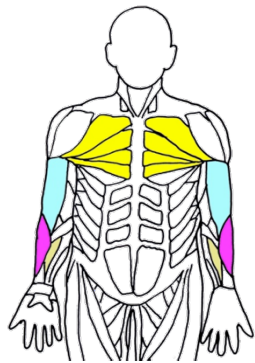
フィニッシュ時



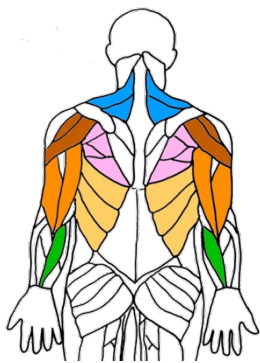
後ろ向きになり両手でベルトを握り、体の前で交差させ引き下げる

#### ○主な使用筋肉

三角筋後部・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋  
大胸筋・大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

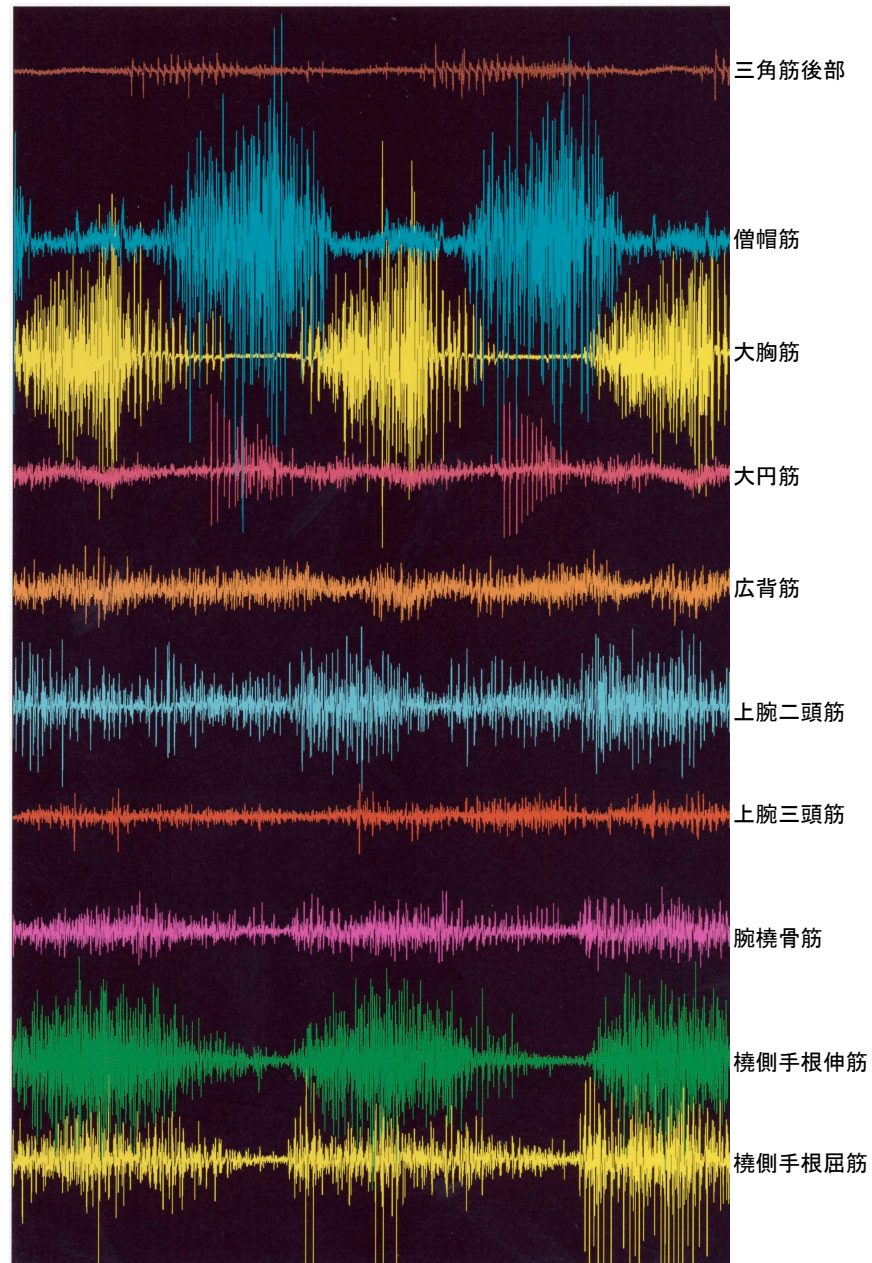


前



後

#### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

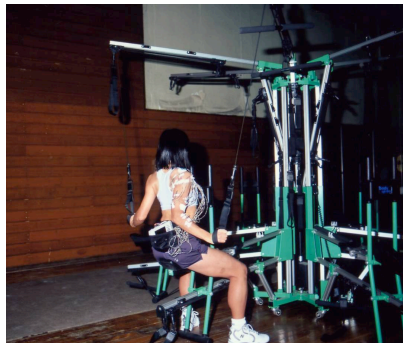
### 10). ラットプルダウン

○動作

スタート時



フィニッシュ時

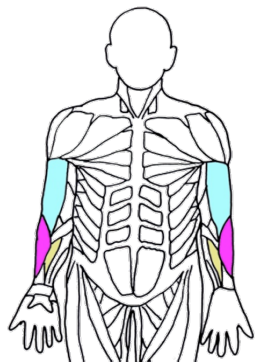


両手でベルトを握り、肘を曲げた状態で引き下げる

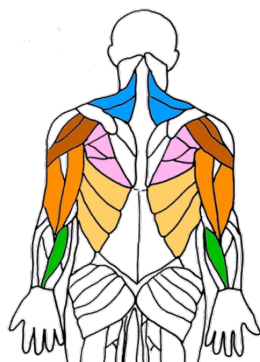
### ○主な使用筋肉

三角筋後部・僧帽筋・広背筋・大円筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋

腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

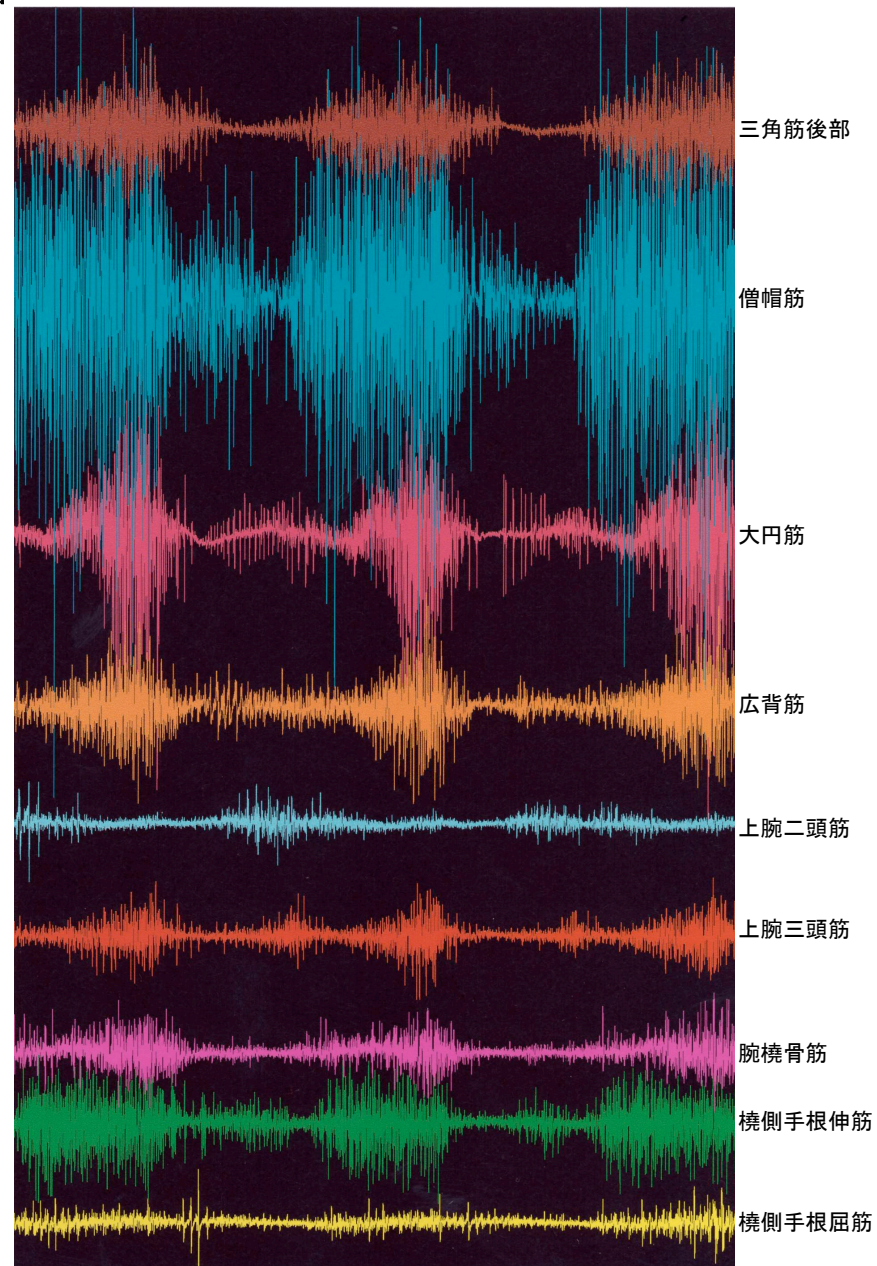


前



後

### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

### 11). バックプルダウン

#### ○動作

スタート時



フィニッシュ時

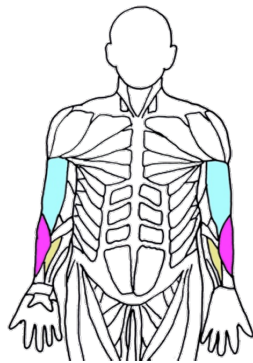


両手でベルトを握り、体の後ろで交差させるように引き下げる

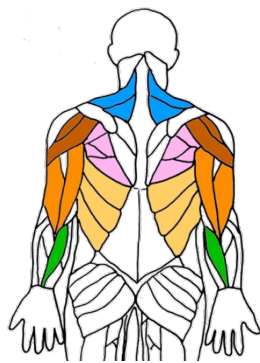
#### ○主な使用筋肉

三角筋後部・僧帽筋・広背筋・大円筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋

腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

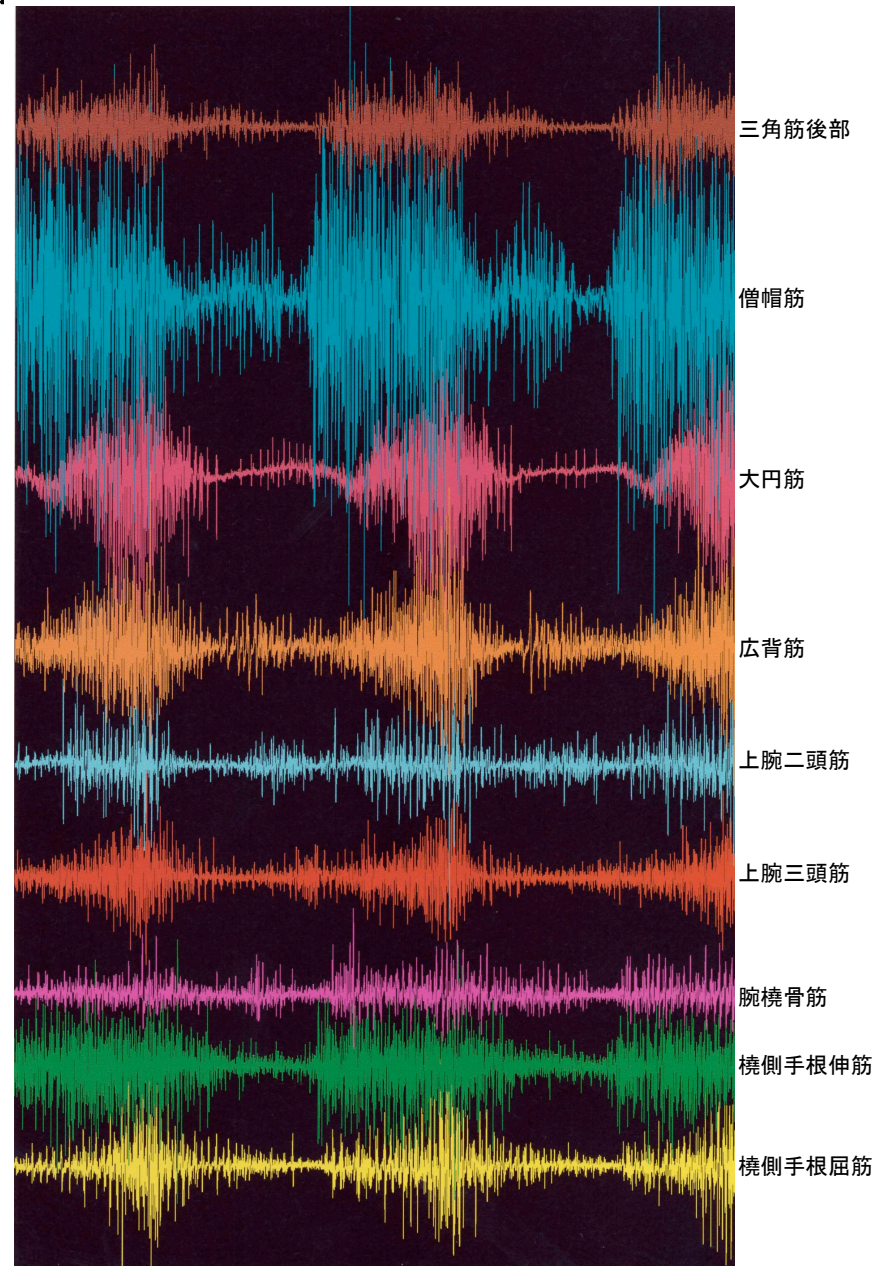


前



後

#### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

## 12). ラテラルレイズ

### ○動作

スタート時



フィニッシュ時

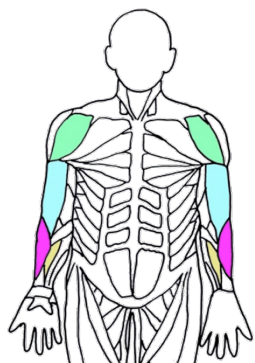


両手でベルトを握り、体の前で交差させるように肩まで引き上げる

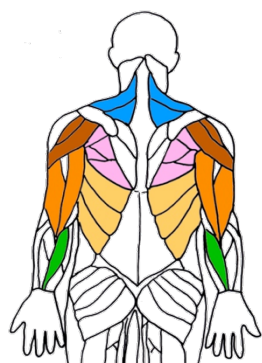
### ○主な使用筋肉

三角筋・僧帽筋・上腕三頭筋・上腕二頭筋・広背筋

大円筋・腕橈骨筋・橈側手根伸筋・橈側手根屈筋

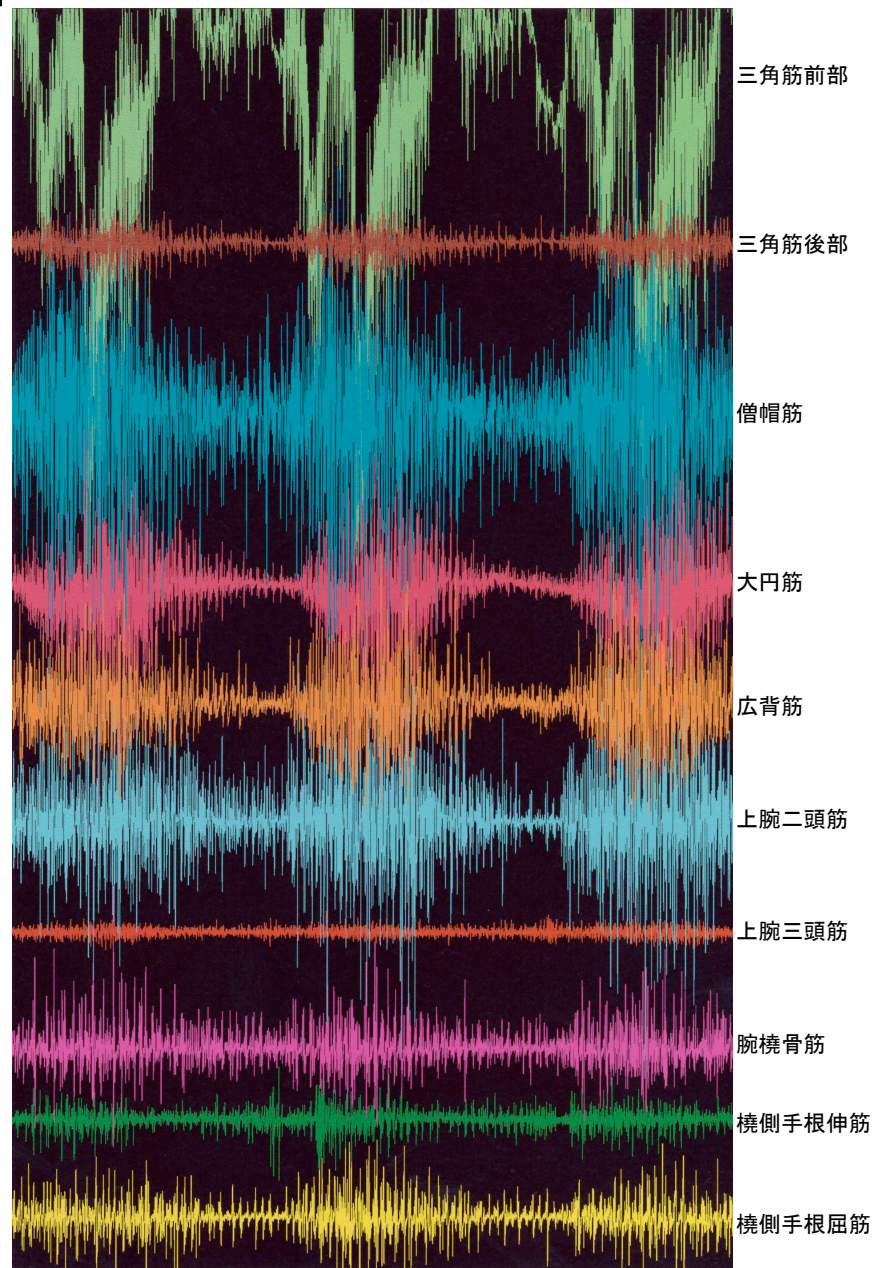


前



後

### ○筋電図



0.500[mV/Div]

100[ms/Div]

### 13). アブドミナルC

#### ○動作

スタート時



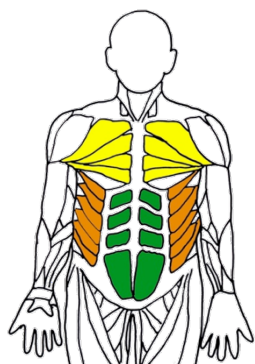
フィニッシュ時



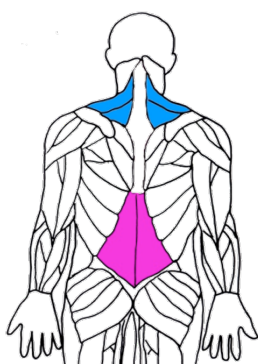
両手でベルトを握り、ローイングします  
(最初は腕だけ動かし、慣れたらボート漕ぎのように)

#### ○主な使用筋肉

僧帽筋・大胸筋・脊柱起立筋・腹直筋・外腹斜筋

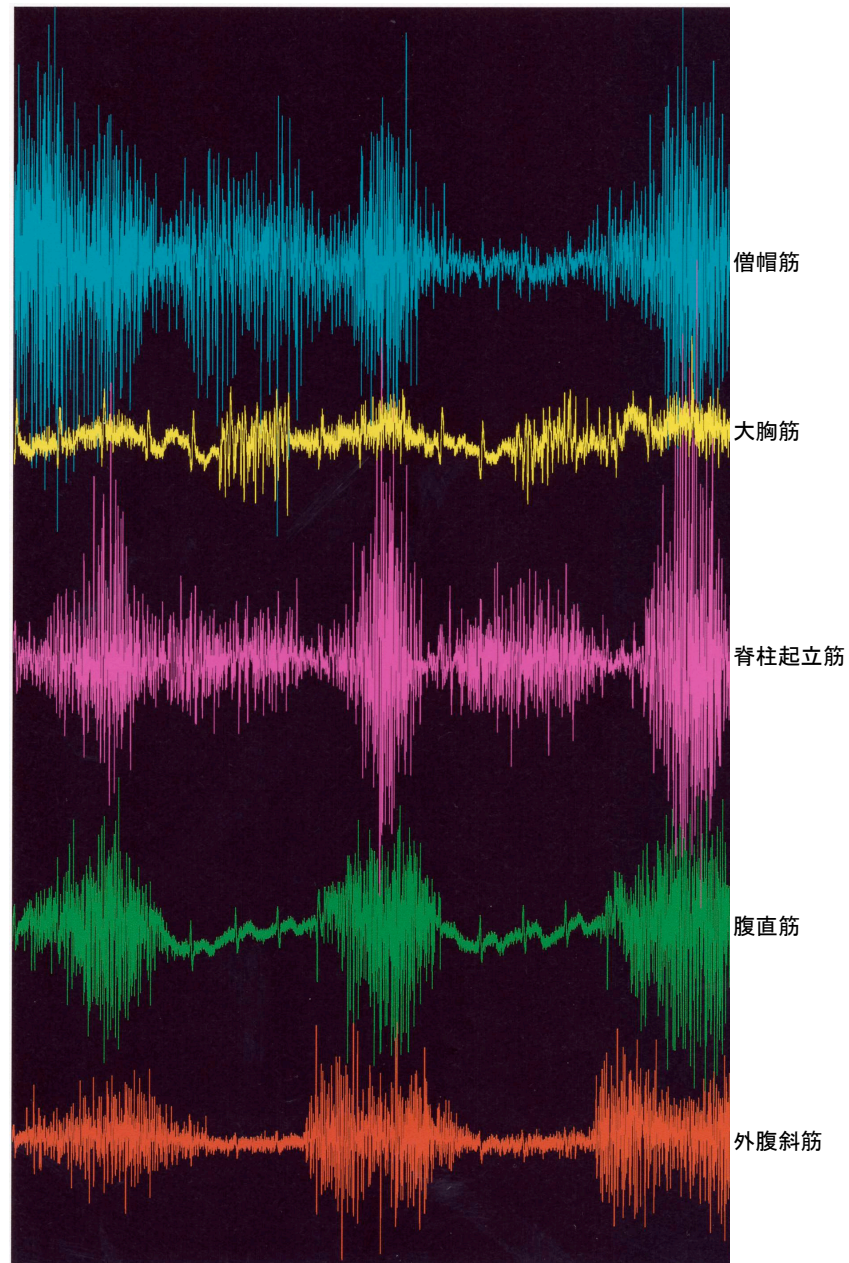


前



後

#### ○筋電図

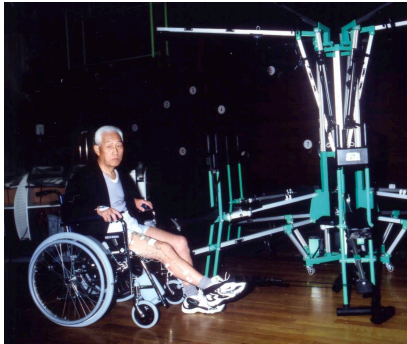


0.100[mV/Div]

100[ms/Div]

### 14). バックキック(車椅子)

○動作  
スタート時



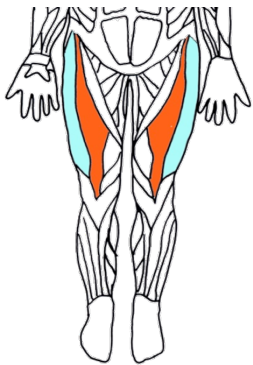
フィニッシュ時



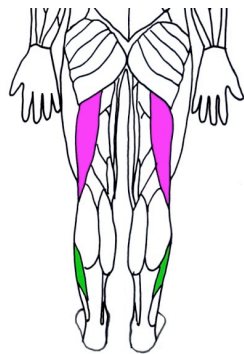
右足(または左足)にベルトをはめて後ろにキックするように引く

### ○主な使用筋肉

大腿直筋・外側広筋・ハムストリングス・ヒラメ筋

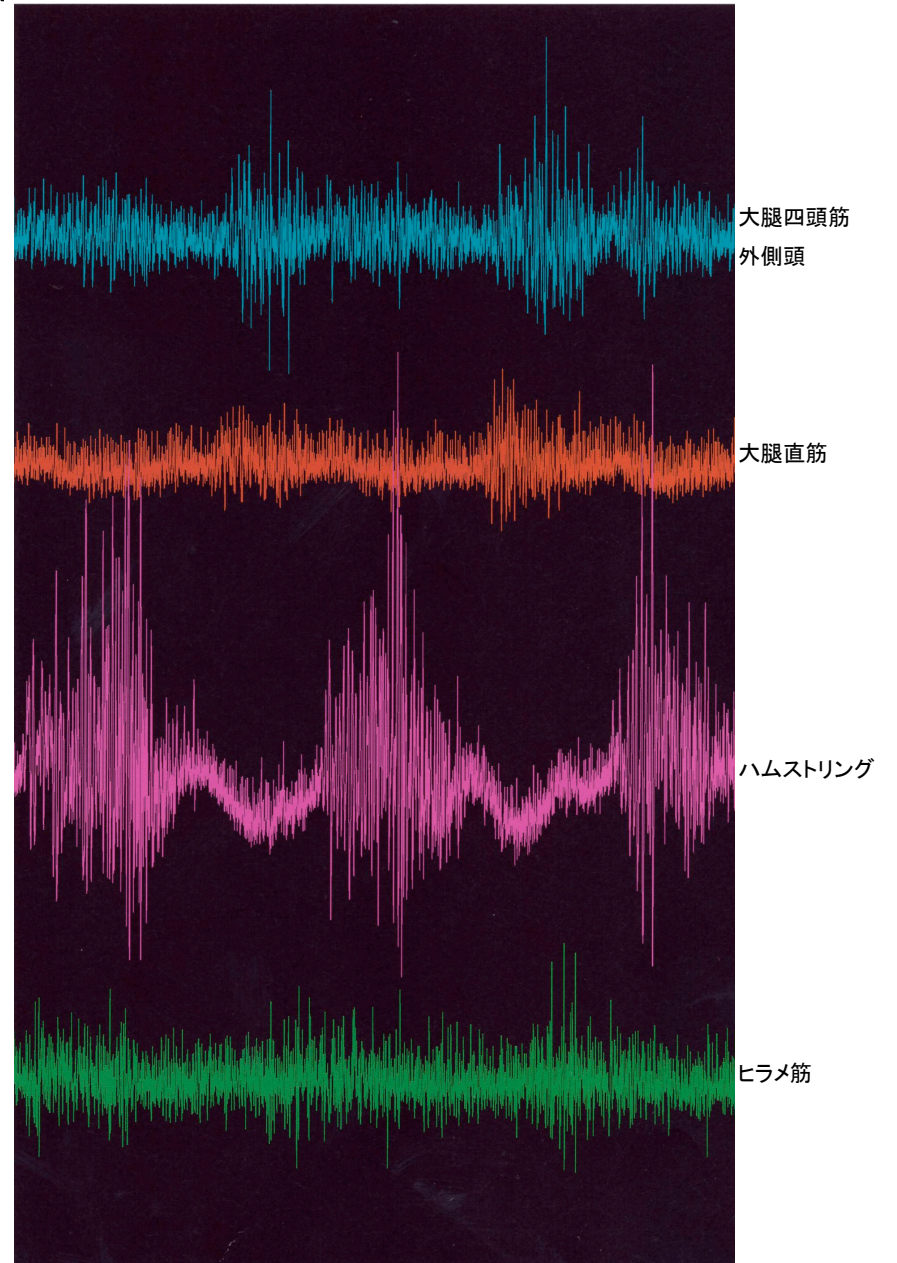


前



後

### ○筋電図



0.100[mV/Div]

100[ms/Div]