

# 3D SUPER BLADE |S| TRAINING MANUAL

3D スーパーブレードS / トレーニングマニュアル

3DスーパーブレードSの変則及び定則の上下振動を活用し、トレーニング&ストレッチを目的として使用。

(注意点)

※推奨振動レベル

| 初級 | オート: 1-2 or マニュアル: 1-20

| 中級・上級 | オート: 3 or マニュアル: 20-30

※推奨使用時間

トレーニング/各ポーズ2分程度 ストレッチ/各ポーズ左右1分程度  
普段運動をしていない人の場合は、少し時間を短くして使用ください。



# 3D SUPER BLADE |S| TRAINING MANUAL

## 01 お腹(腹直筋) | トレーニング | 2分



肩幅程度に脚を開きリラックスした姿勢で3DスーパーブレードSに乗り直立ちます。この時、目線は床と平行に保ち、姿勢が崩れないように注意し、振動をお腹に感じられるように姿勢を保ちます。慣れてきたら徐々に足幅を広げていくと、より振動を強く感じることが可能です。

## 02 脚全体(大腿部) | トレーニング | 2分



肩幅程度に脚を開きリラックスした姿勢で3DスーパーブレードSに乗り直立ちます。胸の前で肘を落とさないように腕を組み軽くしゃがみます。この時、お尻を引くようにしゃがみ、背中を丸めないように注意してください。また、深くしゃがみ過ぎると振動を感じにくくなるので、目線は床と平行に保ち姿勢が崩れないようにします。慣れてきたら徐々に足幅を広げていくと、より振動を強く感じることが可能です。

## 03 臀部、もも裏(大臀筋、ハムストリング) | トレーニング | 2分



足幅を少し広めにつま先を内側に向け、内またで3DスーパーブレードSに乗り直立ちます。バランスを取りながら、お尻を後方に引き、身体をくの字状態に保ちます。この時、目線は床と平行にし、背中が曲がらないように注意してください。慣れてきたら徐々に足幅を広げていくとより振動を強く感じることが可能です。

## 04 内もも、臀部(内転筋、大臀筋) | トレーニング | 2分



胸の前で肘を落とさないように腕を組み、足幅を広めに取り3DスーパーブレードSに乗り直立ちます。つま先を外側に向けて軽くしゃがみ、つま先・膝を同じ方向に保ち、背中を丸めないように注意してください。また、深くしゃがみ過ぎると振動を感じにくくなるので、目線は床と平行に保ち姿勢が崩れないようにします。

## 05 胸、背中(大胸筋、広背筋) | トレーニング | 2分



3DスーパーブレードS本体の両端に左右それぞれの手を置き、胸がブレード本体の中心に来るように肘を90度ぐらいに曲げてホールドします。この時、膝位置はブレード本体から遠くならないよう上体と垂直位置に着き、腰が反らさないようにキープします。肘を伸ばすと刺激が胸に入らず頭が揺れやすくなるので、必ず肘を曲げて3DスーパーブレードSに手を乗せてください。

## 06 二の腕(上腕三頭筋、上腕二頭筋) | トレーニング | 2分



3DスーパーブレードSに背を向けて座ります。この時、背中がブレード本体に触れないぐらいの距離で座り、ブレード本体の各端を掴み肘を曲げた状態でホールドします。このときに肘を伸ばすと二の腕に刺激が入りやすくなるので、必ず曲げた状態で実施してください。また、3DスーパーブレードSから距離が離れすぎると肩に痛みを感じることがあるので、なるべく近くに座って実施してください。

## 07 肩(三角筋) | トレーニング | 2分



肩幅程度に脚を開きリラックスした姿勢で3DスーパーブレードSに乗り直立ちます。付属のバンド持ち、身体の横位置に腕を上げていき、バンドのテンションを感じられる位置でホールドします。あまりテンションをかけすぎない程度に肘は伸ばして行いアプローチします。

## 08 二の腕 | トレーニング | 2分



肩幅程度に脚を開きリラックスした姿勢で3DスーパーブレードSに乗り直立ちます。付属のバンド持ち、肘を曲げてバンドのテンションを感じ、バンドが緩まない程度にホールドします。

## 09 背中(広背筋) | トレーニング | 2分



肩幅程度に脚を開きリラックスした姿勢で3DスーパーブレードSに乗り直立ちます。付属のバンドを持った状態でバランスを取りながらお尻を後方に引き、身体をくの字にキープ。背中が曲がらないように注意しながら肘を曲げ、バンドを後方に引いてテンションを感じられる位置で緩まない程度にホールドします。

## 10 もも裏(ハムストリング) | ストレッチ | 各ポーズ左右1分



3DスーパーブレードSの中心から少し左右にずらした位置に片脚を乗せてつま先を立てます。上半身を前に倒しながら、もも裏が心地よい程度に伸びるのを感じる位置でキープ。この時膝が曲がらないように両手で膝をサポートします。

## 11 もも前、付け根(大腿四頭筋、腸腰筋) | ストレッチ | 各ポーズ左右1分



3DスーパーブレードSを背にし、ブレード中心から少し左右にずらした位置につま先を立てて乗せます。この時、もも前が心地よく伸びるのを感じる程度に反対の脚を前方に出し膝を軽く曲げキープします。

## 12 臀部(大臀筋) | ストレッチ | 各ポーズ左右1分



片側の膝を90度程度に曲げた状態で3DスーパーブレードS本体に座るように乗せ、反対側の脚は後方に伸ばし、お尻が心地よい程度に伸びるのを感じる位置でキープ。この時、腕でブレード本体の前方部分を持ち安定させ、背中が丸まらないように目線は床と平行に姿勢を保ちます。

## 13 背中(広背筋) | ストレッチ | 1分



3DスーパーブレードSと垂直位置に座り、両腕を肩幅と同じ幅保ちながら伸ばし、拜むようなポーズでブレード本体に肘下から手の平を乗せます。この時、背中が心地よい程度に伸びるのを感じ、腕が曲がらず、背中も丸まらないように姿勢を保ちます。

## 14 胸(大胸筋) | ストレッチ | 各ポーズ左右1分



3DスーパーブレードSの片端に片手を乗せ、四つん這いの状態になります。ブレード本体に乗せた方の肘を90度ぐらいいに曲げ、胸が心地よい程度に伸びるのを感じる位置でキープ。反対側の手でバランスを取りながら、ブレードに乗せた方の腕に少し体重をかけることでより振動を感じることが可能です。