

Balance Rocker Official
—Training menu—



Main Structure of BR.

Windlass Support ;

つま先を上げてアーチを作る



Rocker Support ;

転がりでバランスを取る

Risks in training.

FALL



転んでも大丈夫な場所や滑らない床の環境で行ってください。
難しいトレーニングの前にしっかりと安定したものから練習しましょう。

PAIN

痛みや違和感が出たら直ちに練習をやめ様子を見ましょう。
場合によっては専門家の指導を仰ぐようにしましょう。

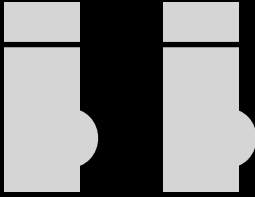


※本製品を用いたトレーニングは、可能な限り専門知識を学んだ認定トレーナーの指導のもとに行うことを奨励します。トレーニングは自己責任の上で行って下さい。

Basic Placement.

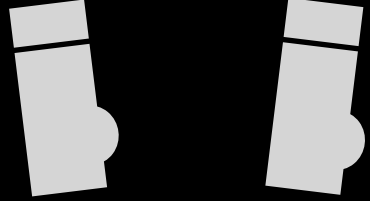
1

Pelvic Width



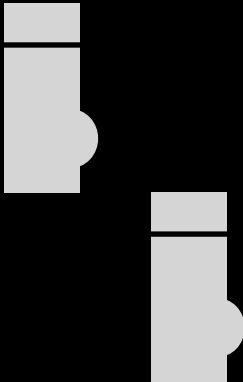
2

Shoulder Width



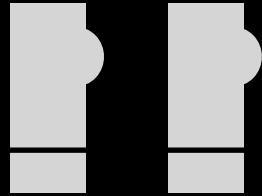
3

Step Position



4

Reverse Position



And so on...

Type of Ankle Movement.

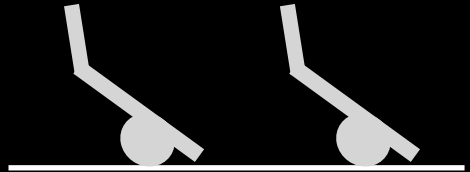
A

Tip Toe Type



B

Heel Type



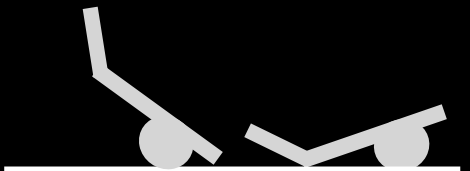
C

Balance Type



D

Walking Type



And so on...

Basic Posture.



Aim for advanced players !

Your efforts will not betray you.
Don't never give up, and enjoy your training.



Level 3 Advance



Level 2 Intermediate



Level 1 Beginner

※各Menuの課題をPassしたら、白い星に好きなカラーを塗って、自分の今のLevelを記録しよう。



つま先スクワット

(1+A)

目的：

- 下半身の強化

方法：

- 立った状態から、スクワットしながら手を前に伸ばす。



★★★ 連続50回
★★ 連続30回
★ 連続10回



つま先スクワット+腕上げ

(1+A)

目的：

- 下半身強化+背筋強化

方法：

- スクワット姿勢で保持し、手を下から勢い良く斜め前に伸ばす。



★★★ 連続50回
★★ 連続30回
★ 連続10回

スクワットバランス

(1+A→1+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+
下半身強化

方法：

- スクワット姿勢で手を前に伸ばし、つま先を床から持ち上げて足を床と平行にしてバランスを取る。

★★★ 30秒保持

★★ 20秒保持

★ 10秒保持

スクワットバランス+前バンザイ イ(1+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+
下半身強化+背筋強化

方法：

- スクワットバランスでバランスをとっている状態から、手を前からバンザイする。

★★★ 連続20回

★★ 連続15回

★ 連続10回



前バンザイ

(1+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+背筋強化

方法：

- 立った状態で足を床と平行にし、バランスをとりながら両手を前方からバンザイする。



- ★★★ 連続20回
- ★★ 連続15回
- ★ 連続10回



横バンザイ

(1+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+背筋強化+胸郭の柔軟性向上

方法：

- 立った状態で足を床と平行にし、バランスをとりながら両手を側方からバンザイする。



- ★★★ 連続20回
- ★★ 連続15回
- ★ 連続10回

アキレスストレッチ

(1+D→1+B)

目的：

- 下腿三頭筋のストレッチ

方法：

- 片足のみ踵を落としてアキレス腱を伸ばす。
- 両足の踵を落としてアキレス腱を伸ばしながら手を出してバランスを取る。

★★★ 30秒保持

★★ 20秒保持

★ 10秒保持



スクワットバランス(1+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+
下半身強化+胸郭の柔軟性向上

方法：

- スクワットバランスを保持した状態から、手を前から水平に後ろまで引いて胸を開く。

★★★ 連続30回

★★ 連続20回

★ 連続10回



胸張りスクワット(1+A)

目的：

- 背筋強化+下半身強化+胸郭の柔軟性向上

方法：

- 手を後ろで組んで肘を伸ばし胸を張る。
- 胸を張った状態のままスクワットする。



- ★★★ 連続30回
- ★★ 連続20回
- ★ 連続10回



胸張りスクワットバランス (1+A→1+C)

目的：

- 下半身強化+バランス向上
+胸郭の柔軟性向上+背筋強化
+足首の強化

方法：

- 手を後ろで組んで肘を伸ばし胸を張ったスクワット状態のまま足を床と平行にしてバランスを取る。



- ★★★ 30秒保持
- ★★ 20秒保持
- ★ 10秒保持

ワイドスクワット

(2+A)

目的：

- 下半身強化

方法：

- ワイドスタンスで股関節の付け根を引いてスクワットする。

★★★ 連続50回

★★ 連続30回

★ 連続10回

ワイドスクワット+腕の曲げ伸ばし(2+A)

目的：

- 下半身強化+背筋強化+胸郭の柔軟性向上

方法：

- ワイドスクワットの状態から、手を伸ばしたり引いたりして胸を開く。

★★★ 連続50回

★★ 連続30回

★ 連続10回



ワイドスクワットバランス (2+A→2+C)

目的：

- 下半身強化+足首の強化+バランス向上+背筋強化

方法：

- ワイドスクワットの状態から足を床と平行にしてバランスを取る。



- ★★★ 30秒保持
- ★★ 20秒保持
- ★ 10秒保持



ワイドスクワット+爪先立ち (2+A+)

目的：

- 背筋強化+股関節周囲筋強化

方法：

- ワイドスクワットの状態で、手でゲンコツを作って小指側をくっつける。この状態から更に爪先立ちになって完全につま先だけでバランスを取る。



- ★★★ 連続30回
- ★★ 連続20回
- ★ 連続10回

神経ストレッチ

(2+A→2+B)

目的：

- 神経のフロッシング

方法：

- ワイドスクワットの姿勢から手を床につく。
- 膝を伸ばしながらお臍を覗くように体を丸くしたり顔をあげたりする。痛くない範囲で行う。



ワイドスクワット+左右移動

(2+A)

目的：

- 股関節周囲筋強化+バランス向上

方法：

- ワイドスクワットの姿勢から、左右へ移動して片脚だけに体重を乗せる。

★★★ (2+C)で各20回行う

★★ 連続各20回

★ 連続各10回





ステップバランス

(3+A→3+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化

方法：

- 前後開脚の姿勢から手は後ろ足と同じ側を前にし、足を床と平行にしてバランスを取る。
- 足の位置を逆にした方も同じく行う。



★★★ 30秒保持

★★ 20秒保持

★ 10秒保持



ステップポジション+腕まわし

(3+D)

目的：

- バランス向上+足首の強化+胸郭の柔軟性向上

方法：

- 前後開脚の姿勢から腕を歩きのように振って左右反対に回す。
- 足の位置を逆にした方も同じく行う。



★★★ 連続30回

★★ 連続20回

★ 連続10回

ステップバランス+腕振り

(3+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+
体幹強化+胸郭の柔軟性向上

方法：

- ステップバランスで腕を歩くように勢いよく振る。
- 足の位置を逆にした方も同じく行う。

★★★ 連続30回

★★ 連続20回

★ 連続10回(往復で1回)



ステップバランス+腕まわし

(3+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+
胸郭の柔軟性向上

方法：

- 前後開脚の姿勢から腕を歩きのように振って左右反対に回す。
- 足の位置を逆にした方も同じく行う。

★★★ 連続20回

★★ 連続15回

★ 連続10回





ステップポジション+体捻り (3+D)

目的：

- バランス向上+足首の強化+体幹強化+胸郭の柔軟性向上

方法：

- 前後開脚の姿勢から肘を顔の高さに上げた状態で、体を前脚方向に捻る。
- 逆も同じく行う。

★★★ 連続30回

★★ 連続20回

★ 連続10回



ステップバランス+体捻り (3+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+体幹強化+胸郭の柔軟性向上

方法：

- ステップバランスから肘を顔の高さに上げた状態で、体を前脚方向に捻る。
- 逆も同じく行う。

★★★ 連続20回

★★ 連続15回

★ 連続10回



ステップポジション+体重移動

(3+D)

目的：

- 足首の強化+下半身強化+股関節周囲筋強化

方法：

- ステップポジションから前後に体重をしっかりと移動して下肢の筋群で体重を支える。
- 逆も同じく行う。

★★★ 連続30回

★★ 連続20回

★ 連続10回(往復で1回)



ステップポジション+後ろ蹴り

(3+D)

目的：

- 足首の強化+下半身強化+股関節周囲筋強化+蹴りの強化

方法：

- 前に体重を移動した後、後ろに移動しながら下肢を伸ばして蹴るようにして体を支える。
- 逆も同じく行う。

★★★ 連続30回

★★ 連続20回

★ 連続10回(往復で1回)





前方体重移動+片脚バランス (3+D→3+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+
股関節周囲筋強化+下半身強化

方法：

- ステップポジションから前方に
体重を移動させて、足を床と平
行にして完全に片脚でバラン
スを取る。逆も同じく行う。

★★★ 30秒保持

★★ 20秒保持

★ 10秒保持



片脚バランス+脚振り (3+D)

目的：

- バランス向上+足首の強化+
股関節周囲筋強化+蹴りの強化

方法：

- ステップポジションから後方に
体重を移動させて、完全に片脚
でバランスを取り対側の脚を前
後に振る。逆も同じく行う。

★★★ 連続20回

★★ 連続15回

★ 連続10回(往復で1回)

足指握り前足部バランス

(4+B→4+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化

方法：

- アキレス腱を伸ばすような状態で足指を握る。
- 足を床と平行にして、手を前に開いてバランスを取る。

★★★ 30秒保持

★★ 20秒保持

★ 10秒保持

前足部バランス+スクワット

(4+C)

目的：

- バランス向上+足首の強化+下半身の強化

方法：

- 足を床と平行にして、手を前に開いてバランスを取りながらスクワットをする。

★★★ 連続20回

★★ 連続15回

★ 連続10回



**Change your walking with
Balance Rocker.**



P3 Inc.© 無断転用を禁ず