

逆さぶら下がり ストレッチ&エクササイズ ガイド

30

Days

30 日で作る
Better Body

TEETER
Hang ups®



各セッションは中程度の角度のぶら下がりで行いましょう。
筋肉をリラックスさせること、深く息をすることに集中しましょう。

第1週目

第2週目

時間：1～3分、1～2回/日
角度：30～45度

時間：3～5分、1～2回/日
角度：45～60度

間隔をあけたぶら下がり

0度（水平状態）から30～45度のぶら下がりで水平状態とぶら下がり交互に同じ時間間隔で行い、器具の動かし方や逆さぶら下りの姿勢に慣れていきましょう。



ゆらゆらぶら下がり

角度調整用ベルトを60度の長さに調整し、回転用アームをBかCの設定にします。腕を動かして重心を移動させ、ゆったりとしたリズムでベッドを傾けます。この揺れが体をリラックスさせ緊張をほぐし、背骨や椎間板の循環機能や水分補給の助けとなります。



オーバーヘッドストレッチ

片手を頭の上の方に伸ばし体をストレッチ。逆側も行います。



ローテーション（中級）

片手で反対側のベッド枠を掴み、上半身とヒップをひねります。体の中心はベッド枠の左右の真ん中になるよう意識しましょう。上半身の筋肉を伸ばしリラックスしましょう。



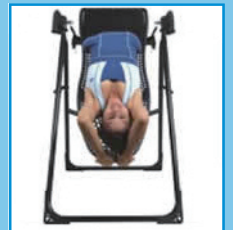
ネックストレッチ

片手を反対側の耳まで伸ばし、やさしく頭を肩のほうへ向けて曲げます。反対側も行います。



デコンプレッション

ベッド枠の上側をつかみ、ゆっくり、上半身をストレッチします。下半身もよく広がるように深呼吸&リラックス。



サイドアーチ

片手を頭の上に伸ばし、ウエストとヒップを曲げてCの字型を作ります。反対側も行います。



ローバックストレッチ

右手を頭の上へ、左手は左の手すりの内側を持ちます。上半身とヒップを右下側へひねり背中左側下部の筋肉をストレッチ。力を入れずリラックスして行いましょう。反対側も同じように行います。



ローテーション（初級）

左手を頭の上へ、右手は左側の手すりを掴み上半身とヒップをやさしく左側にひねります。反対側も行います。



ショルダーリフト

両手を頭の上に伸ばし、頭と両腕を少し持ち上げ、肩を少し丸めてベッド枠から浮かせます。腹筋を使ってその姿勢を数秒保ちましょう。元の姿勢に戻り繰り返します。

注意：この動きでベッドが回転し元の位置へ戻る場合があります。



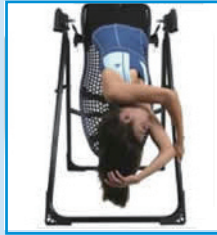
このプログラムはあくまでもガイドです。心地良いと思える範囲内で行い、無理に先に進まないで下さい。痛みが発生した場合はすぐに中止しその動作は今後行わないで下さい。

第3週目

時間：5～7分、2回/日
角度：60～90度

ローテーション（上級）

片手で反対側の A フレームの足をつかみます。上半身とヒップをひねります。体の中心はベッド枠の左右の真ん中になるよう意識しましょう。上半身の筋肉を伸ばしリラックスしましょう。



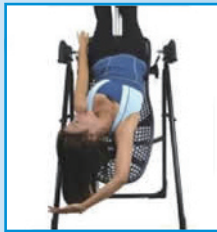
デコンプレッション（上級）

両手を伸ばして手のひらで手すりをゆっくりと押しやり、上半身をストレッチします。下半身もよく広がるように深呼吸&リラックス。



サイドクランチ（90度以下で）

右手を頭の上の方へ、左手は足の方へ伸ばします。腹筋を締めて肩を左方向へ曲げます。その姿勢を数秒保ちます。元に戻し繰り返し、逆側も行います。



片足スクワット

両手を頭の上に伸ばし、片方の膝を曲げてヒップを足の方へ持ち上げます。数秒その姿勢をキープし、戻します。逆側も行います。



90度のぶら下がり（はじめに）

角度調節用ベルトを取り外し、回転用アームを A または B の設定にします。ベッドを最大限まで回転させ逆さまに吊られた状態になります。深呼吸してリラックスしましょう。水平の位置まで一旦戻り、よければもう一度試してみましょう。

注意：逆さぶら下がりの姿勢や動作が心地よいと感じている時のみ行って下さい。



第4週目

時間：5～10分、2回/日
角度：60～90度

コーナーストレッチ（90度）

両手で右の A フレーム下部のコーナーをつかみます。コーナーを引っ張り、上半身をストレッチします。反対側も行います。



ヘッドサークル（90度）

肘をまげて頭の上で頭の左右に空間ができるよう両手で輪を作ります。前後左右首を伸ばしながらゆっくりと円を描くように頭を回します。逆方向にも回します。後ろ側にはあまり伸ばしすぎない用にしましょう。



フラフープ（90度）

両手を前方に伸ばし、A フレーム左右のコーナーをつかみます。ヒップで円を描くように回します。逆方向も回します。



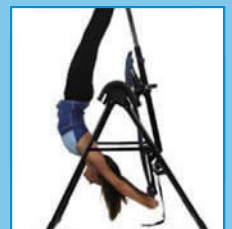
ローテーション（90度）

体をひねって両手でベッド枠をつかみます。体全体が伸びるよう上半身とヒップをひねります。両手でベッド枠がつかめない場合は、片手で A フレームをつかみもう片方でベッド枠をつかみます。反対側も同じように繰り返します。



ブリッジ（90度）

肩越しに後方にあるベッド枠上部を両手でつかみます。背中アーチを作りブリッジをします。数秒その姿勢をキープし、元にもどりそれを繰り返します。



90度で行います。

クランチ (フロント・サイド)

両手を胸の上で交差させ、腹筋を使って前方へ上半身を起こします。その姿勢を数秒キープして戻り、繰り返します。



シットアップ

両膝を軽く曲げ腹筋を引き締めながら両手を膝の方へ伸ばし、上半身全体を起こします。補助的に動作の最後に両手を膝の裏においてもOKです。この運動は背中に負担をかけることなくできる唯一の腹筋運動です。



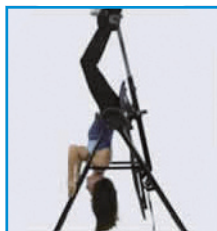
バックエクステンション

両手を頭の後ろにやり、背中下部の筋肉を使い、ゆっくりと背中を反らせてアーチを作ります。勢いをつけて伸ばしすぎないように注意して下さい。数秒キープして戻ります。これを繰り返します。



スクワット

A フレームをつかんで体を安定させます。膝を曲げてスクワットを行います。数秒キープし戻ります。これを繰り返します。



角度と回転について

効果は20度から徐々に始まります。角度を増やす前に、この角度で完全にリラックスできていなければいけません。あなたが心地よいと感じる時だけ時間や角度を増して下さい。60度まで回転させると背骨への負荷が完全に0(ゼロ)となります。手すりの外側に0度、30度、60度、90度の目安のイラストが描かれています。

ぶら下がる時間について

初心者はまず逆さぶら下がりになれ親しみましょう。荷重関節から負荷が抜けるのに、筋肉のリラックス度合いにもよりますが3~5分程度の時間が必要です。ぶら下がる時間は厳密に定められている訳ではありませんが、常に自分の体の状態に注目しておくことが大切です。逆さぶら下がりにはリラクゼーションであり楽しみなのです。

頻度について

最大限の効果を引き出すためには1日に数回逆さぶら下がりを行ってください。Teeter Hang Upsはあなたの日々のアクティビティへのサプリメントとしても役立ちます。強い衝撃や収縮、回転運動による疲労の回復に使ったり、腰痛、背中への痛みを抱えている方の健康づくりに有効です。

トレーニングについて

体を伸ばす、整えるような運動は、他のエクササイズをやる時と同じで、トレーニング開始時には痛みを伴うこともあります。そういった場合には角度を減らす、時間を減らす、など段階的にゆっくりとトレーニングを進めましょう。元の位置に戻る時もゆっくりと戻りましょう。水平よりも少し頭の方が足よりも高くなった姿勢で30秒ほど静止してから起き上がりましょう。こうすることで、めまいを起こしにくくなり、また椎間板や神経根にゆっくりと重力による負荷がかかるようになります。逆さぶら下がりやを繰り返すことで内耳のトレーニングにもなり、めまいや不快感はその後徐々に減少していきます。このプログラムはあくまでもガイドです。心地良いと思える範囲内で行い、無理に先に進まないで下さい。痛みが発生した場合はすぐに中止しその動作は今後行わないで下さい。

注意事項

逆さぶら下がり状態で行う運動はなめらかな動きのものに限って下さい。体全身を使うような激しい運動は器具の転倒の危険性があり重大なけがや死亡事故につながる恐れがあります。エクササイズ中は両肘がAフレームにぶつかったり挟まれたりしないよう、体に近づけて行って下さい。

禁止事項

重りや伸縮性のあるベルト、その他の運動器具や器具用具を逆さぶら下がり中に使用しないで下さい。

使用の手引きその他書類をよく読み、付属のDVDを視聴し、器具に異常が無い点検した上でご使用下さい。

正しい使い方と逆さぶら下がりに内在する危険性(頭、首からの落下、挟み込み、誤使用による事故)等をご理解の上、本器具を使用してください。

警告表示や注意書きには必ず従ってください。これを怠ると重大な事故につながる事もあり大変危険です。

