

スペースワンダー運動における筋肉の働き



ハムストリングス、大臀筋、大腿四頭筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、三角筋



大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、中臀筋、内転筋、上腕二頭筋、三角筋



大腿四頭筋、下腿三頭筋、ハムストリングス、上腕二頭筋



大腿四頭筋、腸腰筋、腹直筋、腹斜筋、ハムストリングス、大臀筋、中臀筋、上腕二頭筋



大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腹直筋、三角筋、上腕二頭筋



大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腹直筋、三角筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋



大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腹直筋、三角筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋



内転筋、ハムストリングス、大臀筋



中臀筋、内転筋、腹斜筋、上腕三頭筋、三角筋



ハムストリングス、大臀筋、広背筋、僧帽筋、三角筋



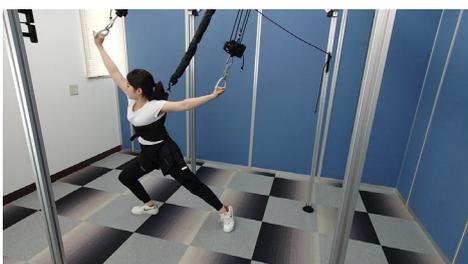
中臀筋、大腿四頭筋、腹斜筋、大円筋、下腿三頭筋



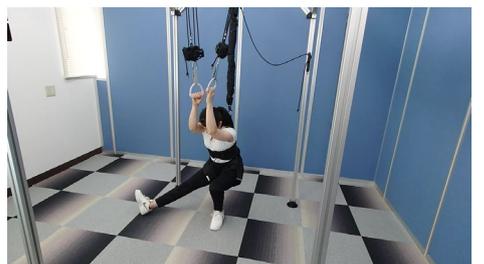
腹直筋、大腿四頭筋、上腕三頭筋、三角筋



大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス、脊柱起立筋、腹直筋、上腕三頭筋、三角筋



大腿四頭筋、下腿三頭筋、腹斜筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、大臀筋、ハムストリングス



大腿四頭筋、下腿三頭筋、腹斜筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、大臀筋、ハムストリングス



大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腹斜筋、上腕二頭筋二頭筋、上腕三頭筋、下腿三頭筋



大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腹斜筋、上腕二頭筋二頭筋、上腕三頭筋、下腿三頭筋



ハムストリングス、広背筋、上腕三頭筋、僧帽筋



広背筋、体幹



大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腹直筋、腹斜筋、上腕三頭筋



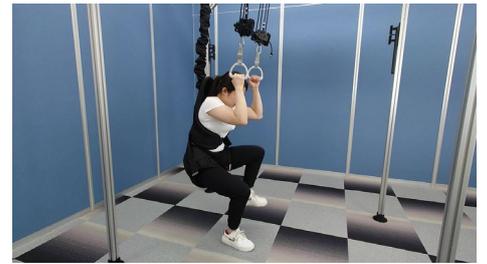
ハムストリングス、広背筋、上腕三頭筋



大胸筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋



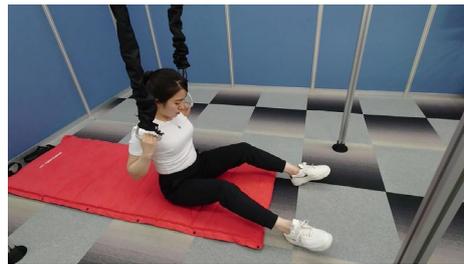
大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス、腹斜筋、腹直筋、上腕三頭筋、上腕二頭筋



大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、腹直筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋



上腕二頭筋、上腕三頭筋、三角筋、腹直筋



上腕三頭筋、三角筋



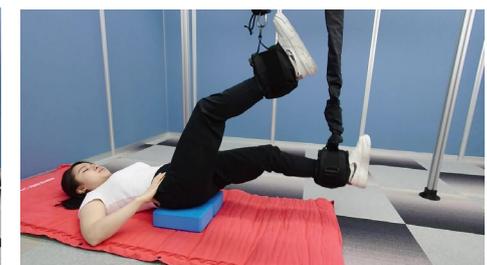
上腕三頭筋、三角筋、大円筋



広背筋、僧帽筋、上腕三頭筋、大円筋、三角筋



ハムストリングス、下腿三頭筋、腸腰筋、腹直筋



ハムストリングス、下腿三頭筋、腸腰筋、腹直筋



腸腰筋、ハムストリングス、大腿四頭筋、下腿三頭筋、腹直筋



腸腰筋、大腿四頭筋、中臀筋、腹斜筋



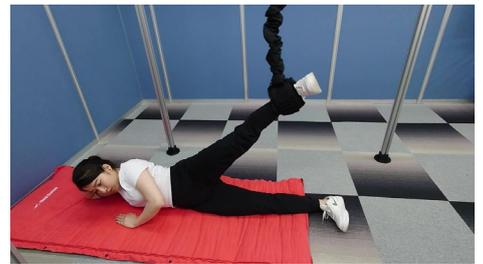
ハムストリングス、下腿三頭筋、腹直筋、三角筋、上腕三頭筋



ハムストリングス、下腿三頭筋、腹直筋、三角筋、上腕三頭筋、腸腰筋



ハムストリングス、下腿三頭筋、腹直筋、三角筋、上腕三頭筋、腸腰筋、大腿四頭筋



内転筋、中臀筋、腹斜筋



腸腰筋、ハムストリングス、大腿四頭筋、下腿三頭筋、腹直筋



腸腰筋、大腿四頭筋、中臀筋、腹斜筋

- ※1 実際の動きは、弊社ホームページにある“スペースワンダーで可能な運動例”の動画をご覧ください。
- ※2 ここに挙げた筋肉名は、実際の動きから推定したものであり、効果測定で実証されたものではありません。
- ※3 “生活動作に必要な筋肉”と“スペースワンダーにおける筋肉の働き”を照合すると、日常生活動作を改善する運動プログラムを組むことができますので、是非ご活用ください。