

TRX Pilates Series

FUNCTION • STRENGTH • CONTROL



TRX BRIDGE TRXブリッジ



The TRX System challenges hip stabilizers and hamstrings in this classic move. 仰向けにて、両足の踵を TRX レッグシェイバーに掛けます。手のひらを床につけて膝を伸ばしたまま TRX に掛けた踵は下方向に押し付けます。吸気にて臀部を宙に浮かせてその姿勢を保ちます。呼気にて背骨の一つずつを床につけるようゆっくりと姿勢をもどします。これを 4~14 回繰り返します。



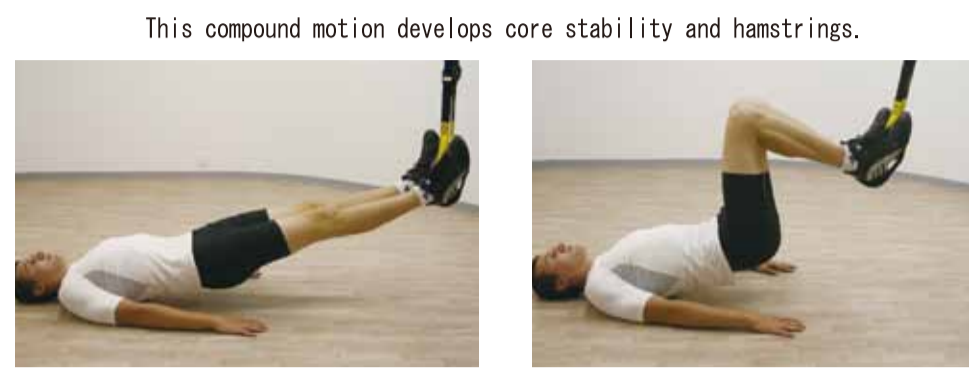
TRX BENT KNEE BRIDGE TRXベントニーブリッジ



The TRX System deepens the hamstring workout in this traditional posture. 仰向けにて、両足の踵を TRX レッグシェイバーに掛けます。膝の角度を 90 度にし、吸気にて膝の角度を保ったまま臀部を持ち上げます。この時膝から肩まで一直線になるようにします。次に呼気にてゆっくりと元の位置に戻します。4~7 回繰り返します。



TRX BRIDGE WITH HAMSTRING CURL TRXブリッジウイズハムストリングカール



This compound motion develops core stability and hamstrings. 仰向けにて、両足の踵を TRX レッグシェイバーに掛けます。臀部を浮かせ、つま先から肩まで一直線になるようにします。呼気にて膝を 90 度まで曲げます。その後吸気にて足を伸ばしブリッジの位置に戻します。4~14 回繰り返します。



TRX AB PREP TRXアブプレップ



The TRX System intensifies the challenge to stabilizing muscles instrumental in this exercise. 仰向けにて、両足の踵を TRX レッグシェイバーに掛けます。頭の後ろで手を組み肘を大きく開いた状態にします。準備としてまず呼吸し呼気時床から頭と肩を上げて（肘は広く開いた状態）背中と腹部を床に押し下げます。この位置のままもう一度固定し、呼気にて下の状態に戻します。4~7 回繰り返します。

LEG STABILITY CHALLENGE • LEG STABILITY CHALLENGE • LEG STABILITY CHALLENGE

TRX SINGLE LEG STRETCH WITH OBLIQUE TWIST TRXシングルレッグストレッチウイズオブリークツイスト



By suspending the legs, the TRX System deepens the abdominal contraction in this exercise. 仰向けにて、両足の踵を TRX レッグシェイバーに掛けます。TRX を床の方向に強く押し付けるようにします。頭の後ろで手を組み準備として呼吸し、その後呼気にて頭を上げます。その時あご胸の間にタマゴのサイズと同じくらいのスペースを開けます。準備として呼吸し呼気にて右の膝を曲げ、同時に左の肘を右の膝の方向に曲げます。反対側も同様の動きを繰り返します。

TRX TEASER TRXティーザー



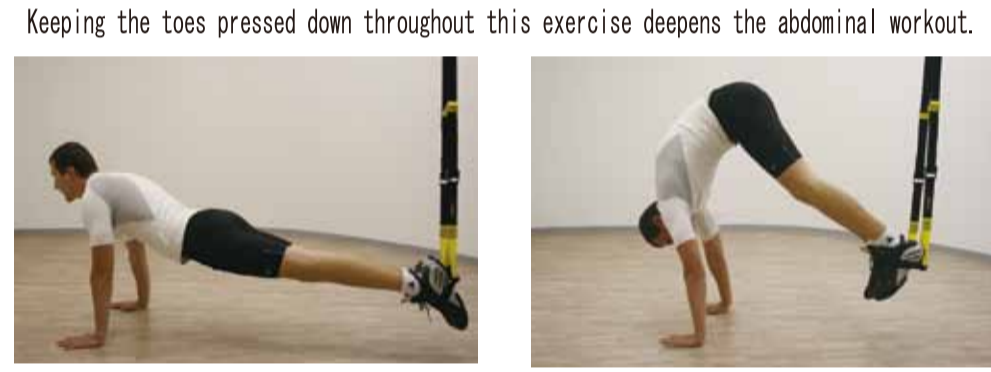
The TRX System adds extra challenge to stabilizing muscles by suspending the feet. 仰向けにて、両足の踵を TRX レッグシェイバーに掛けます。TRX を床の方向に強く押し付けるようにします。準備のための呼吸をし呼気にて頭を床から持ち上げ肘を伸ばした手を前方に出します。この時あご胸の間にタマゴのサイズと同じくらいのスペースを開けます。その呼気のまま V 字の位置まで上体を起こし両手を挙げて胸を持ち上げます。もう一度呼吸をし呼気にて元の状態に戻します。4~7 回繰り返します。

TRX CONTROL BACK TRXコントロールバック



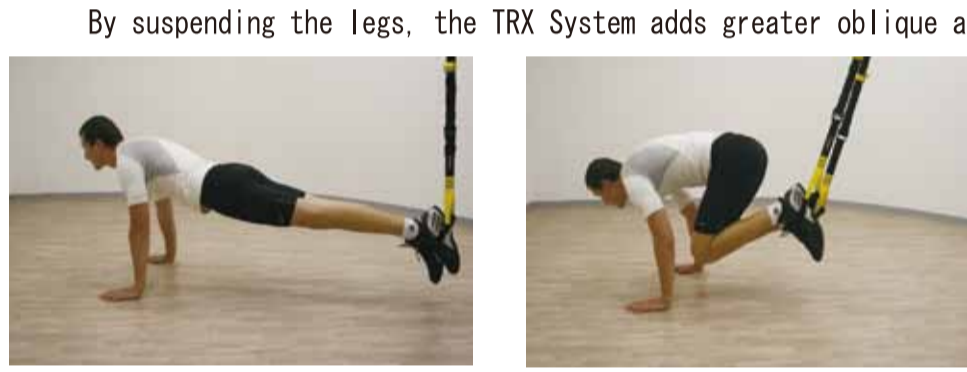
The TRX System offers a fluid range of motion and deltoid strengthening to this exercise. TRX レッグシェイバーに踵を掛け座ります。両手の間隔は広く取り臀部の後ろに置きます。手指は臀部の方向を向きます。準備のための呼吸をし呼気にて臀部を持ち上げつま先から肩まで一直線になるようにします。その状態を呼吸をして位置を保ちます。呼気にて膝を伸ばしたまま臀部を後方に引きます。4~14 回繰り返します。

TRX PLANK JACKKNIFE TRXプランクジャックナイフ



Keeping the toes pressed down throughout this exercise deepens the abdominal workout. 足の甲を TRX レッグシェイバーに入れ胸を立てて伏せの姿勢にて身体を一直線にします。準備のための呼吸をし呼気にて臀部を持ち上げ、床と上半身が垂直になるようにします。この状態にて呼吸をし呼気にてゆっくりと元の位置まで戻ります。4~14 回繰り返します。

TRX PLANK KNEE STRETCH WITH PUSHUP TRXプランクニーストレッチウイズプッシュアップ



By suspending the legs, the TRX System adds greater oblique and arm stability to this exercise. 足の甲を TRX レッグシェイバーに入れ胸を立てて伏せの姿勢にて身体を一直線にします。準備のための呼吸をします。呼気にて胸の方向に膝を曲げ臀部を持ち上げます。呼吸をした後呼気にて元の位置に戻ります。その後吸気にて胸を立て伏せをし、呼気にて身体を元の状態に戻します。

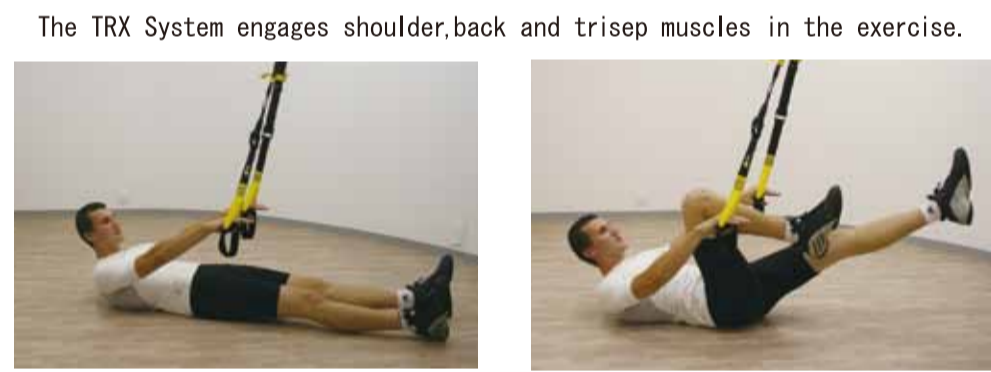
TRX SIDE PLANK WITH TWIST TRXプランクウイズツイスト



The TRX requires dynamic core stabilization to perform this challenging exercise. TRX シングルモードにし横向きに座り下側の足を TRX レッグシェイバーに入れます。もう一方の足はそこに乗せます。まず床に両手を置き、肘は肩の下に置きます。準備のための呼吸をし呼気とともに骨盤を床から持ち上げもう一方の手は上部に伸ばします。この位置を保ったまま呼吸をします。次に呼気にて伸ばした手を胸郭の下に下げ、反対側をめざし指先を伸ばします。その後骨盤を浮かせた状態まで身体を戻し骨盤を床に下ろします。4~7 回繰り返します。(左右)

ARM STABILITY CHALLENGE • ARM STABILITY CHALLENGE • ARM STABILITY CHALLENGE

TRX SINGLE LEG STRETCH TRXシングルレッグストレッチ



The TRX System engages shoulder, back and trisep muscles in the exercise. ハンドルが床から 20~30 センチの位置にセットします。肘を伸ばした状態でハンドルをつかみ、仰向けになります。準備のための呼吸をし呼気にて頭と肩を床から持ち上げ、背中の下部を床に押し付けるようにします。その状態で再度呼吸をし、片方の膝を胸に向かって曲げもう一方の足は床から 45 度の角度に伸ばします。呼気にて足を代えます。4~14 回繰り返します。(左右)

TRX ROLLOVER TRXロールオーバー



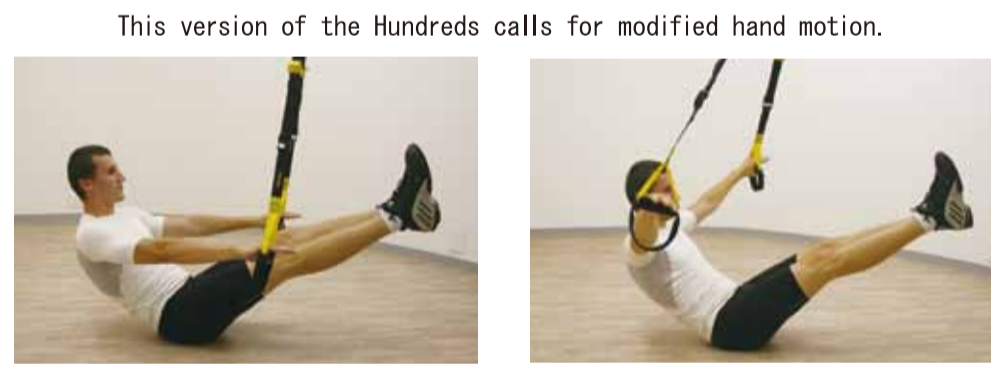
By elevating the arm, the TRX System deeply engages the core to control this movement. ハンドルが床から 20~30 センチの位置にセットします。仰向けに寝転がり両手でハンドルを持ちます。(その時手はまっすぐに、しかしロックではありません) 準備として呼吸し呼気にて胸まで膝を曲げ床から 45 度の位置まで足を上げます。(よりハードなチャレンジは 90 度) 準備として呼吸をし呼気にて足を頭のほうに倒していきます。より伸ばしたい方は足の指を頭上に付けます。その状態で呼吸をし呼気にて、背骨が一つずつ床に付くように元の位置に戻します。4~7 回繰り返します。

TRX ROLLUP WITH PRESS TRXロールアップウイズプレス



The System adds core intensity and tricep toning to this classic exercise. ハンドルが床から 20~30 センチの位置にセットします。肘を伸ばした状態でハンドルをつかみ仰向けになります。準備のための呼吸をし呼気にて頭と肩を床から持ち上げ、背中の下部を床に押し付けるようにします。呼気にて上半身を起こし(背骨を一つずつ動かすイメージ) この時あご胸の間にタマゴのサイズと同じくらいのスペースを開けます。その状態で呼吸をし、次に呼気にて身体を前方に傾けます。1~2 回繰り返します。

TRX HUNDREDS TRXハンドレッズ



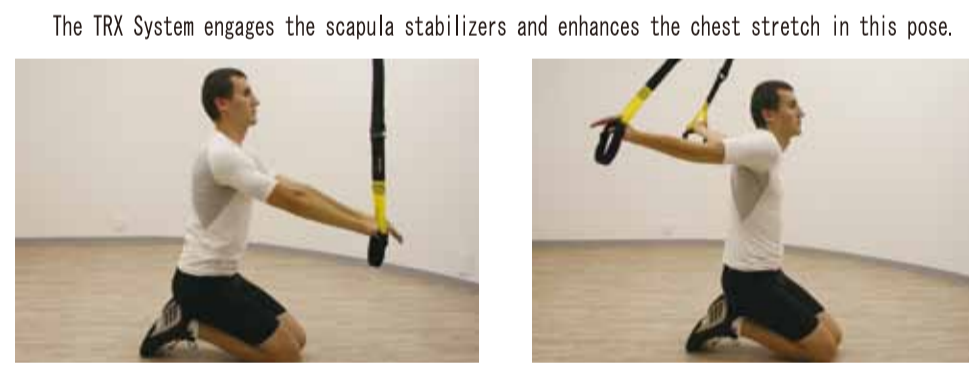
This version of the Hundreds calls for modified hand motion. ハンドルをつかみ座り V の字の形をとります。ハンドルを下に押し下げたまま呼吸し側方に手を 5 回動かす大きく広げ、V バランスをキープし(呼吸しながら)再び元に戻します。4~7 回繰り返します。

TRX KNEELING QUAD STRETCH TRXニーイングクワッドストレッチ



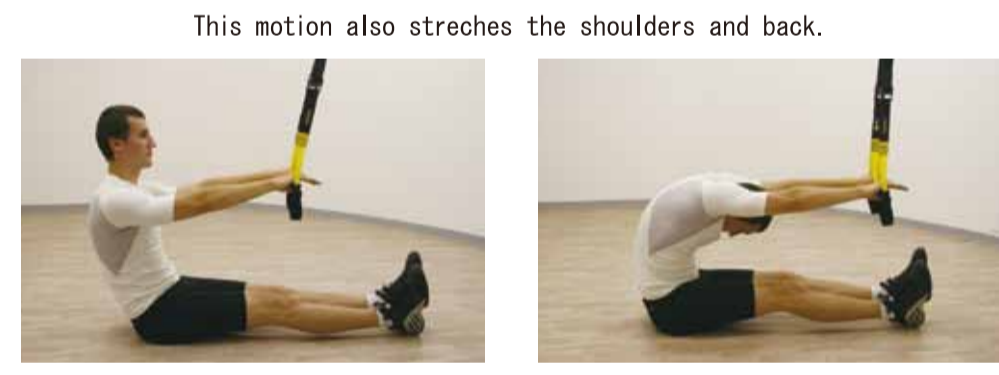
The TRX System provides support in this intense quad stretch. ハンドルの高さは胸の位置に合わせて膝立ちをします。準備として呼吸をし呼気にてゆっくりと、手が完全に伸びるまで後方に倒します。この状態にて 30 秒間保ち、呼気にて元の状態に戻ります。4~7 回繰り返します。

TRX BREAST STROKE TRXプレストローク



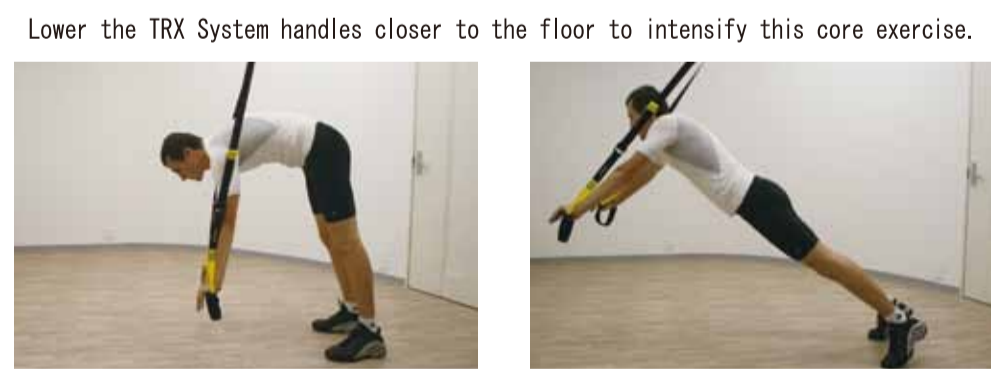
The TRX System engages the scapula stabilizers and enhances the chest stretch in this pose. ハンドルの長さへその位置に合わせて正座します。ハンドルを両手で持ち強く押し下げます。準備のための呼吸をし呼気にて前方から後方に手を伸ばします。この状態にて 30 秒間保ちその後元に戻します。1~2 回繰り返します。

TRX GLIDING HAMSTRING STRETCH TRXグライディングハムストリングストレッチ



This motion also stretches the shoulders and back. 足を伸ばし座り胸の高さにハンドルを合わせます。ハンドルを握り強く押し下げます。準備として呼吸をします。呼気にて手の指先が足の指をタッチするまで前屈します。その状態で 30~45 秒間保ちます。その後呼気にて元の状態に戻ります。

TRX WHEEL TRXホイール



Lower the TRX System handles closer to the floor to intensify this core exercise. 前屈位にてハンドルを持ち肘を伸ばします。ハンドルを下に押し下げた状態で、準備のための呼吸をし呼気にて一直線になるまで身体を伸ばします。この時腹部に意識を持つようにします。4~7 回繰り返します。

TRX MERMAID STRETCH TRXマーメイドストレッチ



This stretch targets obliques and hamstrings. ハンドルは胸の位置に合わせて。後方に臀部を引き、くの字にて左右にバランスをとって、脇を伸ばしながら方向を顔ごと変えていきます。(左右)

TRX OBLIQUE TWIST TRXオブリークツイスト



The TRX System challenges triceps and scapula stabilizer in this popular Reformer exercise. ハンドルを臀部と同じ高さにします。足幅を広くとり足を固定して、床の方向に圧力をかけてハンドルを持ちます。器具を伸張させたまま手を外側に伸ばします。臀部を安定させ、準備のための呼吸をした後、呼気にてウエストを中心に身体を回します。4~7 回繰り返します。(左右)

TRX OBLIQUE STRETCH ON THE BALL TRXオブリークストレッチオンザボール



The stability ball is a great complement to the TRX System in this exercise. ハンドルを腰の高さに合わせボールの上に座ります。肘は軽く曲げハンドルをつかみ、腹筋を利用して身体を後方に倒します。準備として呼吸をし呼気にて斜め方向のストレッチを得るために手を広く開き、上半身の片側を下げます。この状態を 30~45 秒間維持します。下げる方向を代え 1~2 回繰り返します。

TIPS • TIPS • TIPS • TIPS

上向きにてエクササイズを行う場合

1. ハンドル部を両手で持ちます。
2. 膝を曲げ踵に引っ掛けます。
3. 膝を伸ばしてセットアップ完了。



下向きにてエクササイズを行う場合

1. 左手にて右側のハンドルを持ち、
2. 続いて足を交差させるように右側のハンドルに足を通します。
3. 身体を右側に反転させて完了。



コードの長さの調節

- ①コードの長さを伸ばす場合は、バックル部を押し、下に引き下げてください。
- ②また縮める場合はバックル部を押し、もう一方の手で黄色のストラップを持ち、引き上げてください。



①長くする

②短くする