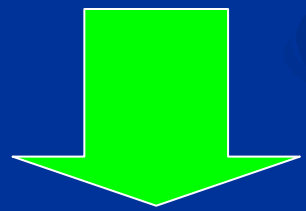
モタサイズについて

モタサイズの特徴

マシンが自動で動くこと。
利用者はその動きに合わせて
トレーニングする。



体への負荷はゼロ：可動域訓練

トレーニング

関節の「受動的」運動

筋肉の「等張性」運動

有酸素性機構の「呼吸器純系」運動を含む、さまざまな種類の運動から構成。

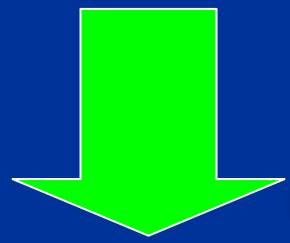
時間

身体の各部分を順番に運動。
全身を活動させるのに4種類。

1台3分間（合計12分間）

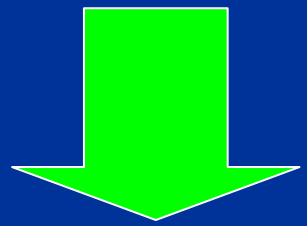
次の段階

機械の動きに合わせ身体を動かす



筋力増強訓練

複合した動作を組み合わせ、身体の２つ以上の部分を同時に活動させる「多機能性」を有しています。



協調性・コーディネーション

効果

１：関節可動域の拡大、柔軟性の向上

２：姿勢保持筋のバランス調整力の向上

３：血液循環の促進と脂肪燃焼効果

４：筋力および筋持久力の向上

チェスト＆ステップ（CMC1）

心臓の動きを活発にする

上半身および、下半身を使い、背部、胸部、大腿部の筋肉を動かしてステップ、チェストプレス、ロープレス運動を行います。
このマシンによる運動で全身の筋肉を引き締め、強化し、バランス力を促進し、脂肪を燃焼します。
また心臓の動きを促進し、細胞への酸素の供給を促すことにより熱量レベルをあげます。

チェスト＆ステップ（CMC1）

ショルダー＆レッグプレス（CMC2）

姿勢を良くする

3つの運動効果を組み合わせています。ラットプルダウンの運動は背中上部、特に広背筋を強化、ラットプルダウンはショルダープレスと組み合わせて行い、首や肩の胸鎖乳突筋と三角筋を強化します。ショルダープレス運動は上腕の裏側の上腕三頭筋を強化します。レッグプレスマシンは下肢の運動で、大腿部の筋肉を強化します。このマシンによる運動で上半身の姿勢が良くなり、背中上部、肩、大腿部を強化すると共に肩、肘、膝などの関節の動きが良くなります。

ショルダー＆レッグプレス（CMC2）

トランク＆サイツイスト（CMC3）

ウエストを引き締める

2つの腹部の運動の組み合わせです。上半身と下半身を反対方向にひねることで外腹斜筋を効率よく強化します。このダブルツイスト運動は背中下部の背筋を動かし、腹部を引き締め、強化します。

トランク＆サイツイスト（CMC3）

フライ＆アブダクション
・アダクション（CMC4）

椅子から立ち上がる力を強める

半身のフライ運動で胸部、ロウイング運動で肩や上背部の三角筋と菱形筋を強化します。下肢の動きは大腿部の内側と外側の筋肉と中臀筋を強化します。胸部や肩が強化され大腿部の内側と外側、臀部が引き締まります。あわせて股関節や肩関節の可動範囲が広がります。

フライ＆アブダクション
・アダクション（CMC4）