



HORIZON
FITNESS

TORUS 4

エクササイズ ガイド

各部名称／仕様



① トッププーリー

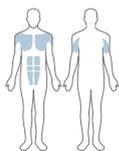
- ② バー(ラットプルダウンバー)
- ③ アーム
- ④ ハンドル / レッグカフ
- ⑤ シート(シートパッド)
- ⑥ レッグローラー
- ⑦ フットプレート



⑧ ローププーリー



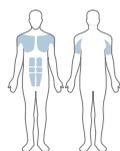
シート	取り外し可
付属アクセサリ	ラットバー、エクササイズハンドル、 アンクルストラップ (レッグカフ)
ウエイト重量	77kg
プレート枚数	17枚
寸法 (L x W x H)	153 x 110 x 207 cm
本体重量	182 kg
最大使用者重量	150 kg



Chest Press チェストプレス

アームポジション③

- ・マシンに座り、左右のハンドルを持ちます。
- ・両手を床に平行に保ちながら、ハンドルをまっすぐ前に押していきます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。

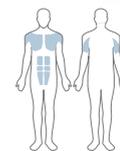


Core Fly コアフライ

アームポジション③

シートは取り外しバランスボールを置きます
(バランスボールがない場合は、シートを取り付けたままにします)

- ・マシンを背にしてバランスボール(またはシート)に座り、左右のハンドルを持ちます。
- ・肘を90度に曲げ、その肘が肩の真横になるように構えます。
- ・そのままの姿勢で、両肘を胸の正面で合わせるように動かします。胸の前面にある筋肉を使います。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・動作中は常に腹筋を意識し、正しい姿勢を保ちましょう。腰をそらせないように気をつけます。
- ・目標の回数を繰り返します。

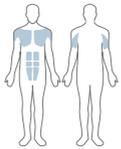


Cross Crawl クロス クロール

アームポジション①

シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

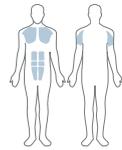
- ・マシンを背にして立ち、左手に左側のハンドルを持ちます。
- ・左肘を曲げ、その肘が肩の真横になるように腕を上げます。
- ・腰から上体をひねりながら、体の斜め上に向かって左手を突き出します。胸の前面にある筋肉を使います。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・動作中は常に腹筋を意識し、正しい姿勢を保ちましょう。腰をそらせないように気をつけます。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Power Fly パワーフライ

アームポジション②
シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

- ・マシンを背にして立ち、左手に左側のハンドルを持ちます。
- ・左腕を肩の真横に伸ばします。肘は軽く曲げておきます。
- ・腰から上体をひねりながら、左手で大きな円を描くようにしてケーブルを引きます。左手が体の右斜め上にくるまでしっかりと動かします。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Revolved Shoulder Press リボルブドショルダープレス

アームポジション④

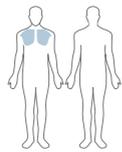
- ・マシンに座り、左手に左側のハンドルを握ります。
- ・腹筋を意識し、ウエストと肩をひねりながら、左手を右斜め上に突き出します。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Shoulder Press ショルダープレス

アームポジション④

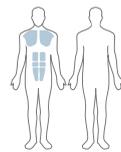
- ・マシンに座り、左右のハンドルを持ちます。
- ・肘を曲げ、その肘が胸の高さにくるように構えます。
- ・斜め上に向かって両手を突き出します。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。



Seated Inner Shoulder シーテッドインナーショルダー

アームポジション④

- ・マシンに座り、左手に左側のハンドルを持ちます。
- ・左肘をわき腹につけた状態で90度に曲げます。
- ・肘を中心に半円を描くように左手を動かします。肘の位置と角度が変わらないように気をつけます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。

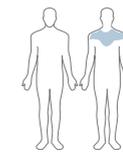


Standing Inner Shoulder スタンディングインナーショルダー

アームポジション②

シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

- ・マシンを左手に見て立ち、左手に左側のハンドルを持ちます。
- ・左肘をわき腹につけた状態で90度に曲げます。
- ・肘を中心に半円を描くように左手を動かします。肘の位置と角度が変わらないように気をつけます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。
- ・上級者向け：ハンドルを持つ手と反対側の足で片足立ちになって、エクササイズを行います。

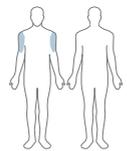


Standing Outer Shoulder スタンディング アウターショルダー

アームポジション⑤

シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

- ・マシンに向かって立ち、左手に左側のハンドルを持ちます。
- ・左肘をわき腹につけた状態で90度に曲げます。
- ・肘を中心に弧を描くように左手を開いていきます。肘の位置と角度が変わらないように気をつけましょう。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。

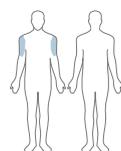


Standing Arm Curl スタンディング アームカール

アームポジション⑤

シートは取り外します | フットプレートは下げてください

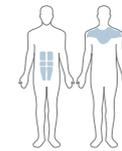
- ・マシンに向かってフットプレートの上に立ち、左右のハンドルを持ちます。
- ・両手を自然に下ろし、手のひらを上に向けた状態で構えます。
- ・わきを締めて肘の位置を固定したまま、両手を胸の高さまで引き上げます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。



Seated Arm Curl シーテッドアームカール

アームポジション⑤

- ・マシンに座り、左右のハンドルを持ちます。わきを締めて肘をわき腹の位置で固定します。
- ・腕を伸ばした状態から、ゆっくりと肘を曲げて手を胸の高さまで引き上げます。動作中は肘の位置が動かないように気をつけます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。

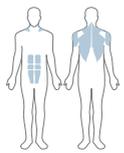


Butterfly Sweep バタフライスイープ

アームポジション②

シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

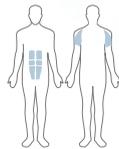
- ・マシンに向かって立ち、右手に右側のハンドルを持ちます。
- ・肘を曲げた状態で右腕を上げます。肘の位置が肩の高さ、胸の前になるように構えます。
- ・腰から上体をひねりながら、胸を開くようにして肘を後ろへ引きます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・動作中は常に腹筋を意識し、正しい姿勢を保ちましょう。腰をそらせないように気をつけます。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Backhand Extention バックハンド エクステンション

アームポジション①
シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

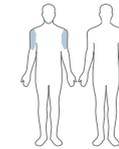
- ・マシンに向かって立ち、右手に左側のハンドルを持ちます。
- ・腕を伸ばした状態のまま、右手で大きな円を描くようにして体の右斜め下までケーブルを引きます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Triceps Pressdown トライセプスプレスダウン

トッププーリーにバーを取り付けます
シートは取り外します | フットプレートは下げておきます

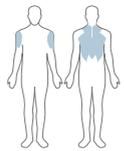
- ・マシンに向かってフットプレートの上に立ち、両手を肩幅に開いてバーにかけます。
- ・バーを順手で握り、みぞおちの高さまでバーを引き下げます。
- ・わきを締めて肘を固定した状態で、バーを押し下げます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。



Seated Arm Flexion シーテッドアームフレクション

トッププーリーにバーを取り付けます

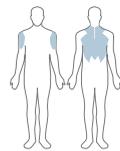
- ・マシンに座り、両手を頭上で合わせるようにバーを握ります。体をわずかに前傾させます。
- ・腕を曲げ、ゆっくりと後頭部までケーブルを引きます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。



Bent Row ベントロー

アームポジション⑤（またはロープリーにバーを取り付けます）
シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

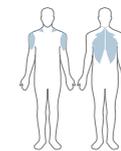
- ・マシンに向かって立ち、左右のハンドルを持ちます。
- ・股関節を曲げて体を前傾させ、みぞおちの前で肘を軽く曲げた姿勢をとります。このとき、腹筋をしっかりと意識し、膝は軽く曲げておきます。
- ・背中中の筋肉を意識し、両肘を曲げながら後方へ引きます。
- ・ゆっくりと元の姿勢にもどります。
- ・目標の回数を繰り返します。



Seated Floor Row シーテッドフロアロー

ロープリーにハンドル2個を取り付けます
シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

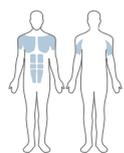
- ・マシンに向かって長座の姿勢をとり、左右のハンドルを持ちます。足はフットプレートに押し当てます。
- ・わきを軽く締め、肘が自然に下がった姿勢で構えます。
- ・ボートをこぐように、肘を体の後ろへまっすぐ引きます。ハンドルを持つ手がわき腹に触れるまでしっかりと引きます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・肘を引いたときに左右の肩甲骨を寄せるようにして、背中の中ほどから肩にかけての筋肉を使いましょう。
- ・目標の回数を繰り返します。



Pulldown プルダウン

ハイプリーにバーを取り付けます

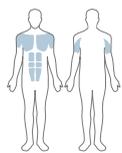
- ・マシンに向かって座り、バーのグリップに手をかけます。
- ・バーを胸の前まで引き寄せます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。



Overhand Sweep オーバーハントスウィープ

アームポジション⑤
シートは取り外します|フットプレートは折りたたみます

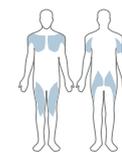
- ・マシンを背にして立ち、両手(または左手)で左側のハンドルを持ちます。
- ・腰から上体をひねりながら、両手を肩の上から反対側の腰の方へと大きく動かします。テニスのスイングをイメージします。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。(左手だけで行った場合、次は右手で行います。)



Underhand Sweep アンダーハントスウィープ

アームポジション⑤
シートは取り外します|フットプレートは折りたたみます

- ・マシンを背にして立ち、両手(または左手)で左側のハンドルを持ちます。
- ・腰から上体をひねりながら、両手を右上方へと大きく動かします。テニスのスイングをイメージします。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。(左手だけで行った場合、次は右手で行います。)

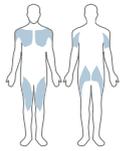


Crosscourt Smash クロスコートスマッシュ

アームポジション⑤
シートは取り外します|フットプレートは折りたたみます

- ・マシンを背にして立ち、左手で左側のハンドルを持ちます。
- ・後方にある椅子に深く腰掛けるつもりで、腰を落とします。
- ・立ち上がりながら左手を前に突き出します。同時に、腰から上体をひねり、突き出した手が体の右側まで届くように行います。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側でも同じように行います。

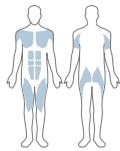
コア (体幹)



Lunge to Push ラウンジトゥプッシュ

アームポジション②
シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

- ・マシンを背にして立ち、足を腰幅に開きます。左手に左側のハンドルを持ちます。
- ・右足を大きく一歩踏み出し、ランジの姿勢をとります。
- ・両膝を曲げて腰を落としていきます。動作中、右膝は常につま先と同じ方向を向いているようにし、つま先よりも前に出ないようにします。また、左のかかとを上げておきます。
- ・チェストプレスを行うように左手を前に突き出しながら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Power Swing パワースイング

アームポジション③
シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

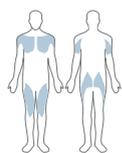
- ・マシンを背にして立ち、左側のハンドルを両手で持ちます。
- ・後方にある椅子に深く腰掛けるつもりで、腰を落とします。
- ・立ち上がりながら、両手を大きな弧を描くように動かし、体の前を通過させます。バットスイングのように腰を回しながら行います。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Catch to Throw キャッチトゥスロー

アームポジション③
シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

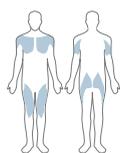
- ・マシンを背にして立ち、足を腰幅に開きます。左手に左側のハンドルを持ちます。
- ・右足を大きく左前に踏み出した姿勢で構えます。
- ・腰を回しながら左手を右前方に突き出すと同時に、左脚は伸ばしたまま、右膝を右足の真上にくるくらいまで曲げます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Set Block セットブロック

アームポジション①
シートは取り外します|フットプレートは折りたたみます

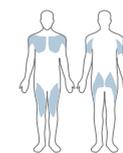
- ・マシンを背にして立ち、左右のハンドルを持ちます。
- ・後方にある椅子に深く腰掛けるつもりで、腰を落とします。
- ・立ち上がりながら、バレーボールのブロックの動きをイメージして、両手を前から上へと突き出します。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。
- ・ケーブルの長さが足りない場合は、片手ずつ行います。



Power Press パワープレス

アームポジション①
シートは取り外します|フットプレートは折りたたみます

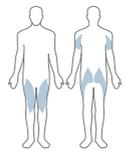
- ・マシンを背にして立ち、左右のハンドルを持ちます。
- ・後方の椅子に深く腰掛けるつもりで、腰を落とします。
- ・立ち上がりながら、バスケットボールのパスの動作をイメージして、両手を胸の前に突き出します。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。



Agility Pass アジリティパス

アームポジション③
シートは取り外します|フットプレートは折りたたみます

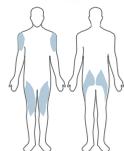
- ・マシンを背にしてマシンの左側に立ちます。左手に左側のハンドルを持ち、足は腰幅に開きます。
- ・右足を大きく右前に踏み出します。
- ・左手を前に突き出すと同時に、左脚は伸ばしたまま、右膝を右足の真上にくるくらいまで曲げます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Downhill Sweep
ダウNHILスウィープ

アームポジション①
シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

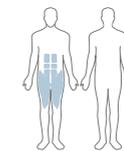
- ・マシンに向かって立ち、左右のハンドルを持ちます。足は腰幅に開きます。
(上級者向け: 右手に右側のハンドルを持ち、右足で片足立ちになります。)
- ・後方の椅子に深く腰掛けるつもりで、腰を落とします。
- ・ゆっくりと立ち上がりながら、両手をできるだけ後方へと突き出します。
- ・目標の回数を繰り返します。
(上級者向けの場合、反対側も同じように行います。)



Mogul Soar
モーグルソア

アームポジション⑤
シートは取り外します | フットプレートは折りたたみます

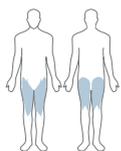
- ・マシンに向かって立ち、左右のハンドルを持ちます。足は腰幅に開きます。(上級者向け: 右手に右側のハンドルを持ち、右足で片足立ちになります。)
- ・後方の椅子に深く腰掛けるつもりで、腰を落とします。
- ・立ち上がりながら、バイセップカールと同じように両手のハンドルを引き上げます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。
(上級者向けの場合、反対側も同じように行います。)



Quick Turn
クイックターン

レッグカフをロープリーに取り付けます
シートは取り外します | フットプレートは下げておきます

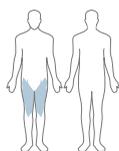
- ・マシンを背にして立ち、レッグカフを左足につけます。
- ・右膝を軽く曲げてバランスを取りながら、ももが床と平行になるように左脚を上げます。
- ・左脚を上げたまま、体全体を左側へと回します。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Power Cycle パワーサイクル

ロープリーにレッグカフを取り付けます
シートは取り外します|フットプレートは下げておきます

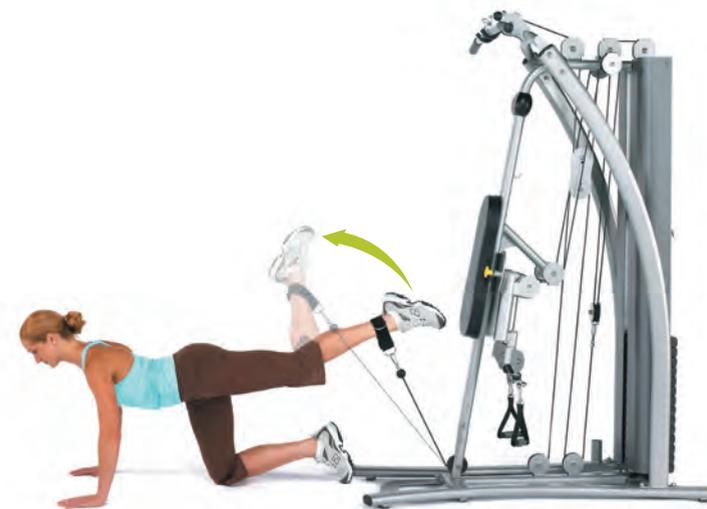
- ・マシンに向かって立ち、レッグカフを右足につけます。
- ・左膝を軽く曲げてバランスを取りながら、ももが床と平行になるように右脚を上げます。
- ・自転車のペダルを踏み込むような動きで右足のかかとをももの後ろまで引き、元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Knee Lift ニーリフト

レッグカフをロープリーに取り付けます
シートは取り外します|フットプレートは下げておきます

- ・マシンを背にして立ち、レッグカフを左足につけます。
- ・右膝を軽く曲げてバランスを取りながら、ももが床と平行になるように左脚を上げます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Kneeling Leg Curl ニーイングレッグカール

レッグカフをロープリーに取り付けます。
シートは取り外します|フットプレートは下げておきます

- ・レッグカフを左足につけ、マシンと反対を向いて四つんばいの姿勢になります。
- ・左脚を上げ、床と平行になるようにまっすぐ伸ばします。
- ・膝の位置を固定したまま、左足でゆっくりとケーブルを引き、ゆっくりと戻します。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。

下半身



Knee Curl ニーカール

レッグカフをロープリーに取り付けます
シートは取り外します|フットプレートは下げておきます

- ・レッグカフを左足につけ、マシンを背にして立ちます。
- ・右膝を軽く曲げてバランスを取りながら、膝の角度が90度になるくらいまで左足でケーブルを引きます。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Outer Thigh アウターサイ

レッグカフをロープリーに取り付けます
シートは取り外します|フットプレートは下げておきます

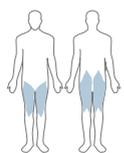
- ・マシンを左手に見て立ち、レッグカフを右足につけます。
- ・左膝を軽く曲げて左脚で立ち、右脚をまっすぐに伸ばしたまま左脚から離すように横に上げます。
- ・左膝が常に左足の真上にあるように、また、右脚が前後に動かないように注意します。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Inner Thigh インナーサイ

レッグカフをロープリーに取り付けます
シートは取り外します|フットプレートは下げておきます

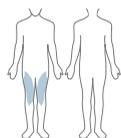
- ・マシンを左手に見て立ち、レッグカフを左足につけます。
- ・膝を軽く曲げて右脚で立ち、左脚を右脚の前に出します。
- ・右膝が常に右足の真上にあるように、また、腰を横に突き出さないように注意します。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Reverse Leg Lift リバースレッグリフト

レッグカフをロープリーに取り付けます
シートは取り外します | フットプレートは下げてください

- ・マシンに向かって立ち、レッグカフを右足につけます。
- ・左膝を軽く曲げてバランスを取りながら、右脚を伸ばした状態のまま体の後ろへと動かします。つま先は床に向けて行います。
- ・背もたれに手をつけて体を支えても構いません。
- ・大きな動きをしようとして腰をそらせないように注意します。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Leg Extension レッグエクステンション

ロープリーにレッグローラーを取り付けます

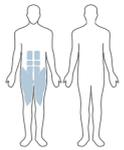
- ・マシンに座ります。
- ・マシンの下部にあるレッグローラーにすねを当てます。
- ・背中を背もたれにつけた状態で、膝を伸ばします。このとき膝は伸ばし切らないように注意します。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。



Standing Leg Extension スタンディング レッグエクステンション

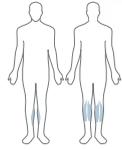
レッグカフをロープリーに取り付けます
シートは取り外します | フットプレートは下げてください

- ・マシンを背にして立ち、レッグカフを左足につけます。
- ・右脚で片脚立ちになり、ももが床と平行になるように左膝を上げます。腹筋をしっかりと意識して姿勢を保ちます。
- ・左脚を前にまっすぐ伸ばします。
- ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



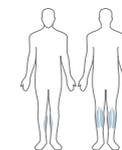
Core Quad Extension コアクワドエクステンション

- アームポジション④ アームにレッグカフを取り付けます
シートは取り外しバランスボールを置きます
(バランスボールがない場合は、シートを取り付けたままにします)
- ・マシンを背にしてバランスボール(またはシート)に座ります。左足にレッグカフをつけ、右足は床につけます。
 - ・右膝の真下に右足があるように構え、左膝をまっすぐ伸ばします。ものの前面にある筋肉を使います。
 - ・動作中は常に腹筋を意識し、正しい姿勢を保ちましょう。腰をそらせないように気をつけます。
 - ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
 - ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。



Heel Lift ヒールリフト

- ロープリーにバーを取り付けます
シートは取り外します | フットプレートは下げておきます
- ・マシンに向かって立ち、肩幅の広さでバーを握り、腕を下ろします。
 - ・足を腰幅に開き、つま先をまっすぐ前に向けた姿勢から、ゆっくりとかかとを上げてつま先立ちになります。
 - ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
 - ・目標の回数を繰り返します。



Single Leg Heel Lift シングルレッグ ヒールリフト

- ロープリーにバーを取り付けます
シートは取り外します | フットプレートは下げておきます
- ・マシンに向かって立ち、肩幅の広さでバーを握り、腕を下ろします。
 - ・その状態のまま片脚立ちになり、ゆっくりとかかとを上げてつま先立ちになります。
 - ・ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
 - ・目標の回数を繰り返します。反対側も同じように行います。ロープリーにバーを取り付けます

