

# TORUS

HOME GYM

## EXERCISE GUIDE



ホライゾン・トーラス・ホームジム

このエクササイズガイドは30種類以上の

エクササイズを紹介しています。

スタートとストップポジション、正しいフォームと

適切な動作を学びます。



**HORIZON**  
FITNESS

# HOW TO USE THIS GUIDE



HORIZONマルチジムTORUS3には、このページにあるように、5種類のワークアウトステーションがあります。各ステーションには複数のエクササイズオプションがあります。各エクササイズは筋群別に色分けされ、どのアタッチメントを使用し、エクササイズするかを紹介いたします。

## MUSCLE GROUP COLOR-CODE:

**UPPER BODY**

上半身

**TORSO**

胴体

**LOWER BODY**

下半身

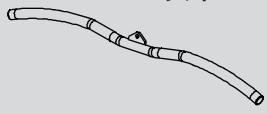
## STATIONS:

- 1 ハイプーリー
- 2 プレスアーム
- 3 ミドルプーリー
- 4 ロープーリー
- 5 フリーモーションアーム

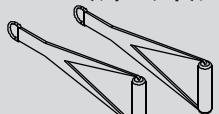


## TRAINING ATTACHMENTS:

ラットバー



ベルトハンドル



トライセプスロープ  
(オプション)



ショートバー  
(オプション)



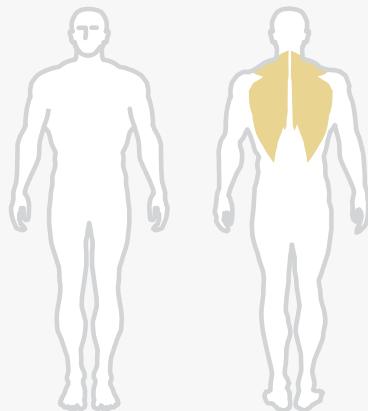
アンクルストラップ  
(オプション)



## ラットプルダウン

STATION  
**1**

ラットバー



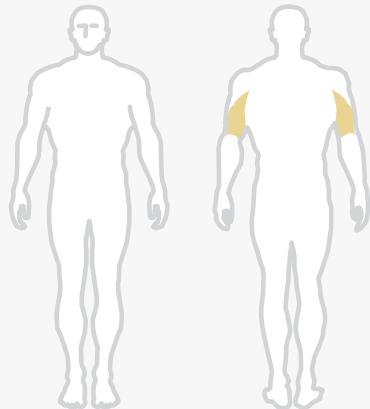
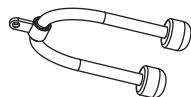
### 鍛えられる主な部位: 広背筋

- 1 ラットバーをハイプーリーに取りつける。
- 2 マシンに座り、手を伸ばしてワイドグリップでラットバーを握る。
- 3 バーを胸の前で体の方に引き下げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## トライセプスプレスダウン

STATION  
**1**

トライセプスロープ  
(オプション)

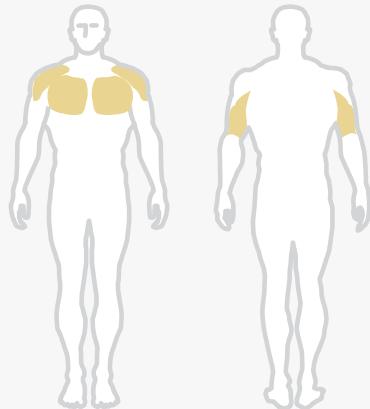


鍛えられる主な部位: **上腕三頭筋**

- 1 トライセプスロープをハイプーリーに取りつける。
- 2 マシンに向かってフットプレートに立ち、両手を肩幅に開いてトライセプスロープを握る。
- 3 肘を動かさずにバーを太ももの高さまで下ろす。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## スタンダード チェストプレス

STATION  
**2**



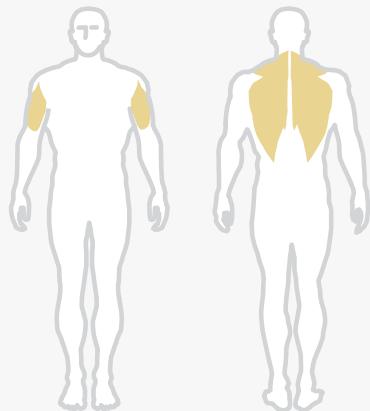
鍛えられる主な部位: **大胸筋**

- 1 シートの高さを調節し、  
上部または下部のグリップを胸の中心に合わせる。
- 2 プレスアームの前後を調節する。
- 3 腕をできるだけ床と平行に近づけ、前方に押し出す。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## シーテッドロー

STATION

2



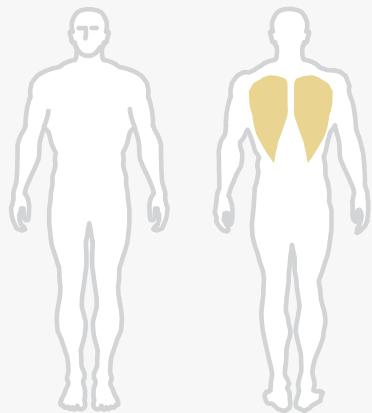
### 鍛えられる主な部位: 広背筋

- 1 マシンに向かって座り、胴体を少し後ろに傾ける。  
背中のパッドが胸に当たるように調整する。
- 2 腕を伸ばしてグリップハンドルに手が届くように  
プレスアームを調整する。
- 3 必要に応じてシートの高さを調節し、図のようにハンドルを握る。
- 4 プレスアームを手前に引き、ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## シーテッド ケーブルロー

STATION  
**4**

ラットバー



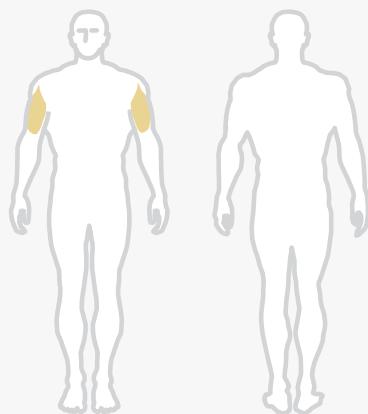
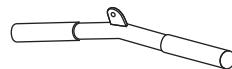
### 鍛えられる主な部位: **広背筋**

- 1 ラットバーをロープーリーに取り付ける。
- 2 マシンに向かって座り、脚を少し曲げ、バーを握る。  
(運動中も曲げたままにしておく。)
- 3 背筋を伸ばして座り、両手を腹筋上部に引き寄せる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## スタンディング アームカール

STATION  
**4**

ショートバー  
(オプション)



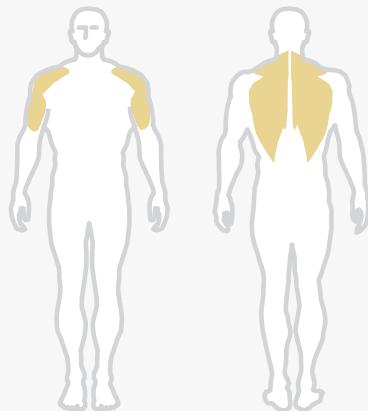
鍛えられる主な部位: **上腕二頭筋**

- 1 ショートバーをロープーリーに取り付ける。
- 2 フットプレートの上にマシンに向かって立ち、手のひらを上に向けてバーを握る。
- 3 肘をスタートポジションの脇にキープし、上腕二頭筋を使ってバーを胸の上まで上げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ベントオーバーロー

STATION  
**4**

ラットバー

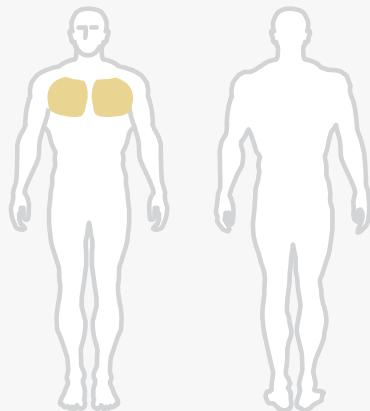
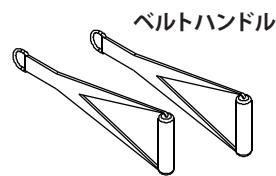


### 鍛えられる主な部位: 広背筋

- 1 ラットバーをロープーリーに取り付ける。
- 2 フットプレートの上にマシンに向かって立ち胴体を曲げる。
- 3 両手を広げ、ハンドルを握る。
- 4 背中の筋肉を使って肘を後ろに引き寄せる。
- 5 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ケーブル チェストプレス

STATION  
**5**



鍛えられる主な部位: **大胸筋**

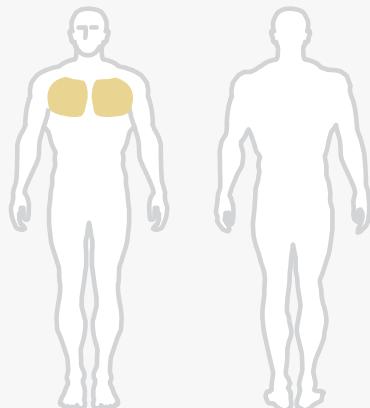
- 1 フリーモーションアームを上向きに調整する。
- 2 バックパッドを調整する。
- 3 ベルトハンドルを胸の高さで持つ。  
(必要に応じてシートの高さを調整する)
- 4 ベルトハンドルを前方に押し出し、両手を合わせる。
- 5 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ケーブルフライ

STATION

5

ベルトハンドル

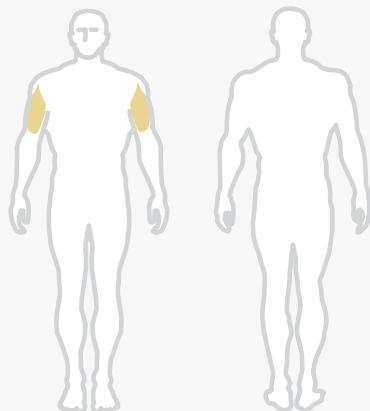
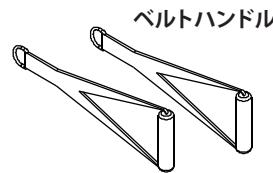


鍛えられる主な部位: **大胸筋**

- 1 フリーモーションアームを上向きに調整する。
- 2 ベルトハンドルを胸の高さで持ち、手のひらを互いに向かって、腕をできるだけ大きく伸ばす。
- 3 両手が触れるくらいまでケーブルを前方に引く
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ケーブル アームカール

STATION  
**5**

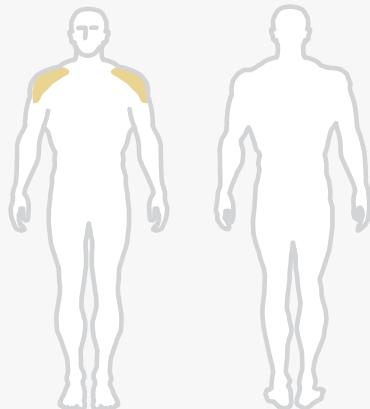
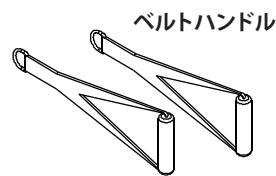


鍛えられる主な部位: **上腕二頭筋**

- 1 フリーモーションアームを下向きに調整する。
- 2 両手にベルトハンドルを持ち、肘を体の横にして、マシンに背を向けて座る。
- 3 腕を下に伸ばした状態から、上腕二頭筋を使い、肘を動かさずに腕を曲げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ケーブル ショルダープレス

STATION  
**5**

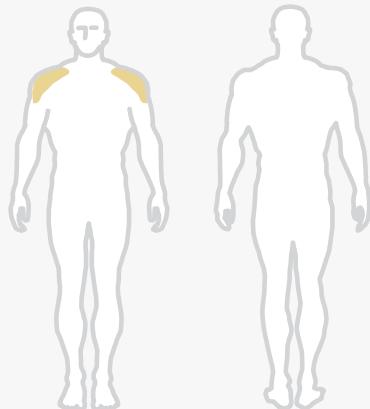
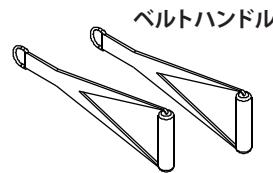


### 鍛えられる主な部位: 三角筋

- 1 フリーモーションアームを上向きに調整する。
- 2 バックパッドを調整する。
- 3 ベルトハンドルを胸の高さで持つ。  
(必要に応じてシートの高さを調整する)
- 4 ベルトハンドルを上方向に押し出す。
- 5 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ケーブル サイドレイズ

STATION  
**5**



鍛えられる主な部位: **三角筋**

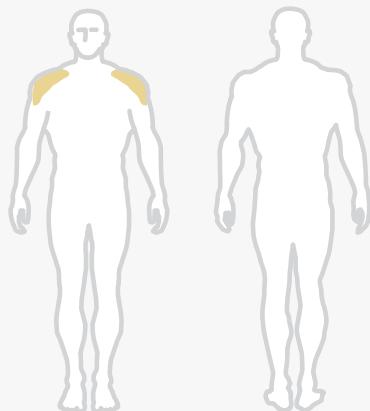
- 1 フリーモーションアームを下向きに調整する。
- 2 ベルトハンドルを手に持ち、マシンの横に立つ。
- 3 腕をまっすぐ伸ばしたまま、肩の高さより上に後ろに引き上げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ケーブルルリアフライ

STATION

5

ベルトハンドル



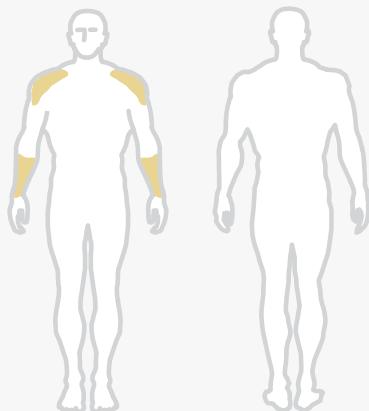
鍛えられる主な部位: **三角筋**

- 1 フリーモーションアームを上向きに調整する。
- 2 ベルトハンドルを手に持ち、マシンに向かって立つ。
- 3 腕をまっすぐ伸ばしたまま、  
できるだけ弧を描くように後ろに引き上げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## フロント ショルダーレイズ

STATION  
**4**

ショートバー  
(オプション)



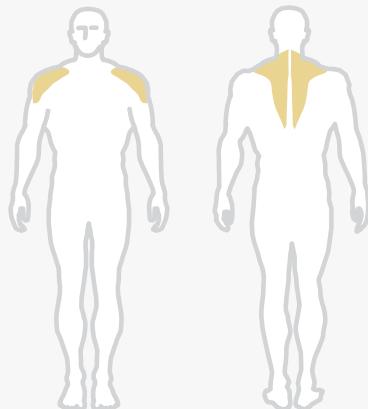
### 鍛えられる主な部位: 三角筋

- 1 ショートバーをロープーリーに取り付ける。
- 2 フットプレートの上にマシンに向かって立ち、手のひらを下に向けてバーを握る。
- 3 両腕をまっすぐ伸ばしたまま、バーを肩の高さまで上げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## アップライトロー

STATION  
**4**

ラットバー



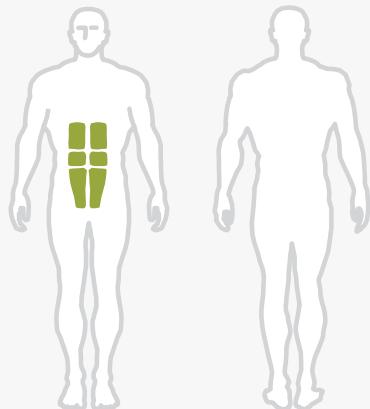
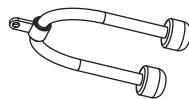
### 鍛えられる主な部位: 三角筋

- 1 ラットバーをロープーリーに取り付ける。
- 2 フットプレートの上にマシンに向かって立ち、手のひらを下に向けてバーを握る。
- 3 肘を曲げながら、バーを胸の高さまで上げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## アブドミナルクランチ

STATION  
**3**

トライセプスロープ  
(オプション)



鍛えられる主な部位: **腹直筋**

- 1 トライセプスロープをミドルプーリーに取り付ける。
- 2 マシンに背を向けて座る。(必要に応じてシートの高さを調整する)
- 3 トライセプスロープを持ち、胴体を膝の方向に曲げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

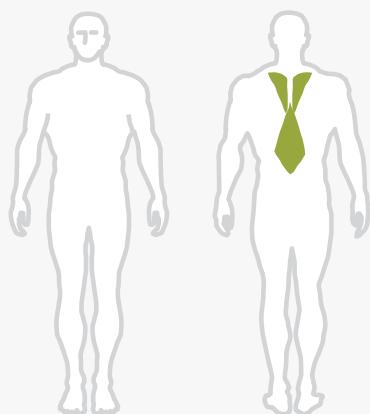
## バックエクステンション

STATION  
**4**

ショートバー  
(オプション)



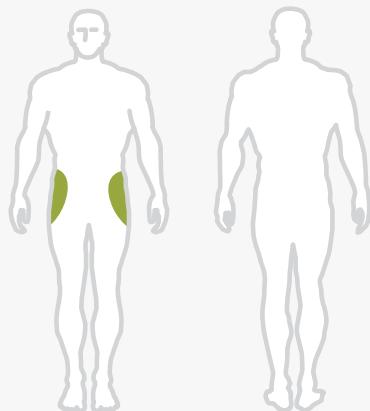
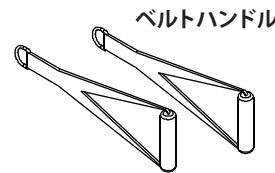
鍛えられる主な部位: **脊柱起立筋**



- 1 ショートバーをロープーリーに取り付ける。
- 2 フットプレートの上にマシンに向かって立ち、手のひらを下に向けてバーを握る。
- 3 体幹をまっすぐに保ち、膝をわずかに曲げながら腰を前に曲げる。
- 4 腕を伸ばしたまま、背筋と膝を伸ばし直立の姿勢にする。
- 5 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ケーブルサイドベント

STATION  
**5**

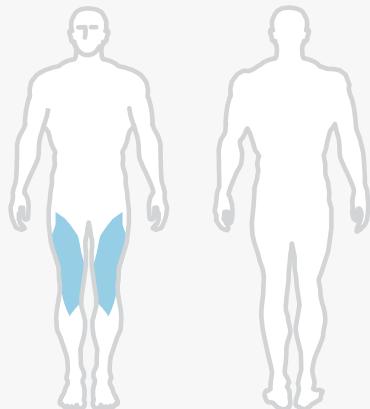


鍛えられる主な部位: **腹斜筋**

- 1 フリーモーションアームを下向きに調整する。
- 2 マシンの横に立ち、ベルトハンドルを持つ。
- 3 腕をまっすぐ伸ばしたまま、胴体をマシンとは逆方向に曲げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## レッグエクステンション

STATION  
**4**



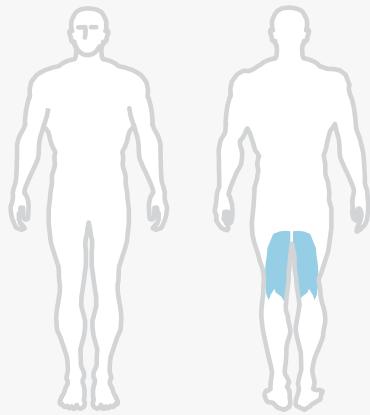
鍛えられる主な部位: **大腿四頭筋**

- 1 マシンに背を向けて座る。(必要に応じてシートの高さを調整する)
- 2 脛の前側をマシン下部のレッグローラーの後ろに置く。
- 3 背中をパッドにつけ、脚を前方に膝を伸ばす。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## デッドリフト

STATION  
**4**

ラットバー



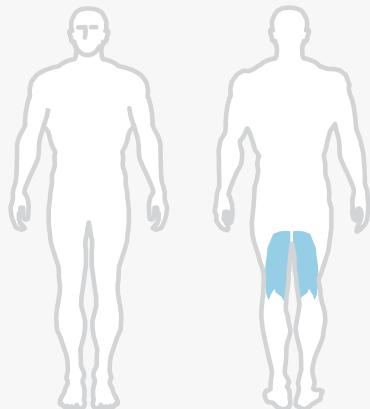
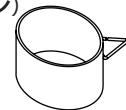
鍛えられる主な部位: ハムストリングス

- 1 ラットバーをロープーリーに取り付ける。
- 2 フットプレートの上にマシンに向かって立ち、手のひらを下に向けてバーを握る。
- 3 体幹をまっすぐに保ち、膝と腰を使って屈む。
- 4 背中と腕をまっすぐに保ちながら、ハムストリングスを使って膝を伸ばす。
- 5 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## スタンディング ハムストリングスカール

STATION  
**4**

アンクルストラップ  
(オプション)



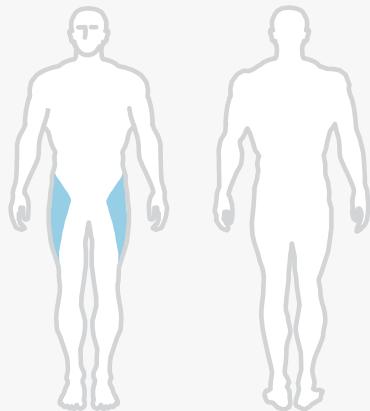
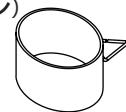
鍛えられる主な部位: ハムストリングス

- 1 アンクルストラップをロープーリーに取り付ける。
- 2 マシンに向かって立ち、片脚にアンクルストラップをつけ、プレスアームを握ってバランスをとる。
- 3 足首を90度に固定しながら、かかとをお尻につけるように引き上げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ケーブルアブダクター

STATION  
**5**

アンクルストラップ  
(オプション)



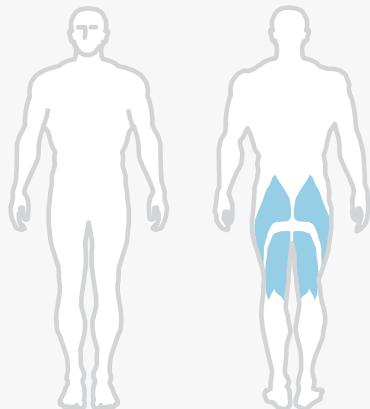
鍛えられる主な部位: **中殿筋**

- 1 アンクルストラップをフリーモーションアームにつけ、下向きに調整する。
- 2 片脚にアンクルストラップをつけ、マシンの横に立つ。
- 3 内側の脚でバランスを取りながら、外側の脚をまっすぐ伸ばし、マシンとは逆方向に引き上げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## ケーブルスクワット

STATION  
**4**

ラットバー



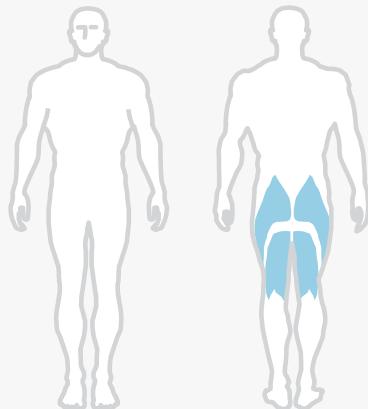
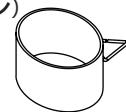
鍛えられる主な部位: **大殿筋**

- 1 ラットバーをロープーリーに取り付ける。
- 2 マシンに向かって立ち、手のひらを上に向けてバーを握る。
- 3 膝を曲げ、太ももが床と平行になるように腰を落とし、床を脚で押すように立ち上がる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。

## グルートキックバック

STATION  
**4**

アンクルストラップ  
(オプション)



鍛えられる主な部位: **大殿筋**

- 1 アンクルストラップをロープーリーに取り付ける。
- 2 マシンに向かって立ち、片脚にアンクルストラップをつけ、プレスアームを握ってバランスをとる。
- 3 膝を曲げずに片脚を体の後ろに引き上げる。
- 4 ゆっくりとスタートポジションに戻る。