

THE 集中トレーニング

今回はスロートレーニングを紹介します！

今日紹介するスロートレーニングは、自分の体重を利用して行う自重によるトレーニングなので、関節やじん帯に負担をかけずに自宅で簡単に実践できます。

ゆっくりと筋肉に負荷をかけ続けるので、簡単な筋力トレーニングもハードに効率よく鍛えることができます。

- 1. ノロック動作で行う** ・ ・ 関節を伸ばしきる直前で止めて、筋肉でフォームを固定しながら行う
(例) 腹筋運動→頭をつける直前で止めて、再び上体を起こすようにすると、筋肉は休むことなく常に力が入った状態になる。
- 2. 鍛えている筋肉を意識する** ・ ・ 筋肉を適切に動かし、鍛えるためにどの筋肉に効いているかを常に意識する
(例) トレーニング前にターゲットの筋肉を手でさわって、そこに意識を集中させてみる。
- 3. 呼吸を止めない** ・ ・ トレーニングに集中しすぎて、息を止めてしまわないように常に呼吸、特に吐くことを意識する(*息を止めて力を入れると血圧が上がります)

おなか集中トレーニング

1セット 12回

・・・1セットした後に筋肉が疲労して、これ以上続けられないという状態が目標
※余裕がでてきたら2セットしてもOK.

シットアップ



①仰向けになり、足を腰幅に開いて膝を立てる。両手を胸の前でクロスさせ、肘を体から浮かせる。

ここまで上げればOK!!



主におへその上に効く!

②わきを締めずに、2秒かけて起き上がる。
③4秒かけて①の状態に戻る。
※視線をおへそに向けると首の負担が軽減されます

レッグレイズ



下腹の筋肉を意識しよう!

主におへその下に効く!

①仰向けになり、両足をそろえて上げ、頭、首の付け根、お尻を床から離す。

②両足をそろえたまま、天上に向けて4秒かけて上げる。
③2秒かけて①の状態に戻る。

※手は体の横に伸ばし、手の平を床につける。

わき腹を鍛える

1セット 左右12回



伸ばしている手の先をみて

体をひねりながらしっかり体を起こす

①仰向けになり、片方の手を頭に添え、もう片方の手は反対側の太ももに添える。頭とくびの付け根を床から離す。

②2秒かけて、手を伸ばしているほうの肩を近づけるような感じで状態を起こす。
③4秒かけて①に戻り反対側も同様に行う。

胸の集中トレーニング 1セット 12回

腕立て伏せ



- ①両手を床につけ、背中からかかとまでが一直線になるように両足をつく。
※両手は肩幅よりやや広めに開き、八の字。肘は軽くゆるめる。

上体はまっすぐのまま、
しっかり肘を曲げる

床と平行に！



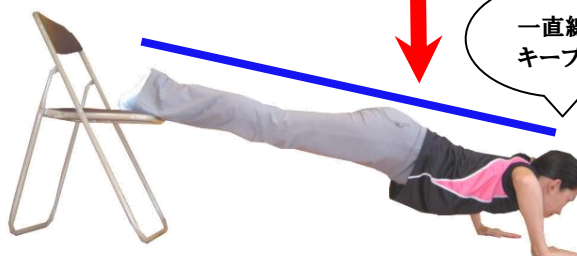
- ②4秒かけて肘を曲げ、床に胸を近づける。
③2秒かけて①の状態に戻る。

椅子を使った腕立て伏せ



安定した椅子
を使用

- ①椅子に足をのせて床に手をつく。両手は肩幅よりやや広めに開き、八の字。肘を軽くゆるめる。



- ②4秒かけて肘を曲げ、床に胸を近づける。
③2秒かけて①の状態に戻る。

その他のトレーニング

体幹を鍛える



一直線を
キープ!!

ぶるぶる...

- ①腹ばいになり、肘から先で床を押しながら、おなかと膝を床から離し、全身を持ち上げる。
②30秒～1分間キープする。

ストレッチを忘れずに！

トレーニング中、筋肉に力を入れて続けているので、トレーニング中に限らずトレーニング後も筋肉は緊張し、血流が制限されている状態です。この筋肉の緊張をとり、血流を普段の状態にもどすためにストレッチが必要です。トレーニングと同様に、ターゲットの筋肉を意識して、しっかりストレッチを行いましょう。

