

自重トレーニングとマシントレーニングどっちが良いの??

ようやく、トレーニング室で「モトトレーニング」ができるようになり、今まで「思うように行えなかった筋力トレーニング」を再開しようとしている方もいらっしゃるかと思います。マシンを使用するのか？自重で「行うのか？」いろいろ「トレーニング」の「イイ所」がありますが、それぞれ「異なる長所」と「短所」があり、遠く「形」で「筋力」が「つな」がる「刺激」を「得られ」ます。どの「トレーニング」を取り入れるかは「自分の今の「本力」や「目的」に合わせて「選んで」みて下さい!!

自重 器具やマシンを使わず
自分の「本力」を「負荷」にして「鍛える」

〈長所〉手軽にできる!!
「本力」以上は「負荷」を「かけられ」ない「分」
「限界」まで「反復」し、「安全」に「筋肉」も
「追い込」むことが「できる」!!
「関節」や「骨」にかかる「負担」が「少ない」!!

実動作での「筋力アップ」に
「つな」がりやすい!!

〈短所〉負荷の「増減」が「難しい」...
「鍛え」にくい「部位」がある...

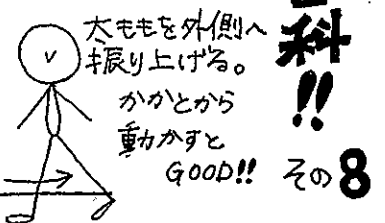
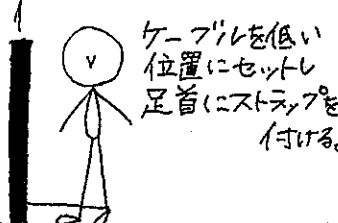
どちらもそれぞれ「長所」と「短所」があります!!
そのため「自分に合った方法」を選ぶのが「GOOD」!!
また「同じメニュー」で「少し変化」を加えたい
時に「色々取り入れてみる」のも「オススメ」です!!
筋力「トレーニング」が「苦手な方」や「初めての方」も、そして「少し変化」
させたい方は、ぜひ「150」の「プログラム」を利用して
みて下さい!! 「目的別」で「分かりやすく」「回数」や「重量」の
目安もあるの「で」「慣れて」いなくても「安心」です😊
お気軽にお声かけ下さい!!

マシン 部位ごとに
多種多様なマシンがある

〈長所〉軌道が決まっているので「簡単に」
「フォーム」が「習得」することが「でき」、
「ケガ」の「リスク」が「低い」!!
高負荷でも「安全」に「追い込」める!!
負荷の「増減」が「簡単」!!

〈短所〉実動作での「筋力アップ」に
「つな」がりにくい...
プレートを下ろす際
負荷が「軽減」する...
「インナーマッスル」の「関与」が
「少なくなる」...

24 ファンクショナルトレーナーを
マシンNo. 使って下さい!!



筋トレ大百科!!
その8

カラフル
パプリカと
鶏もも肉の
マヨカレー火炒め

今月の旬な一品

〈材料〉2人前
鶏もも肉 250g
赤パプリカ 140g
黄パプリカ 80g
ズッキーニ 120g

カレー粉 大さじ2
マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ 小さじ1

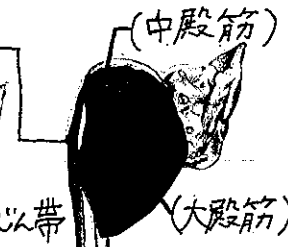
- パプリカは2cm幅に切ります。ズッキーニは1.5cm幅の輪切りにし、鶏肉は一口大にします。
- ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせておきます。
- 中火に熱したフライパンに、オリーブオイル(大さじ1/2)をひき、鶏ももを色が変わるまで炒めます。
- パプリカとズッキーニも入れ、油が全体に馴染むまで炒め、2をまわし入れ、全体が馴染んだら器に盛りつけて出来上がり!!

ケーブル
アブダクション
(各10~20回)

- ① 中殿筋 大殿筋(上部)
- ② 大腿筋 膜張筋 小殿筋

筋肉 金鑑 14

大腿 外側面



〈股関節外転〉
足を付け根から外側に開く動き。主働筋は中殿筋と大殿筋の上部である。太ももの側面で腸脛靭帯につながる大腿筋膜張筋や小殿筋も十分働筋として働いている。

股関節の外転に働く筋肉。
股関節屈曲の際、股関節の外転を防ぎ、足の向きを調整する働きもある。

腸脛靭帯を介して脛骨外側顆の下方についている。

8月 引き続き、今月も区内在住・在勤・在学の方のみとさせていただきます。詳しくはホームページにて...

日	月	火	水	木	金	土
1						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	X	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	X	25	26	27	28	29
30	31					

入室する際、マスク・住所確認のできる身分証明書は、必要です。お願い致します。
(参考文献)... 「筋肉の使い方・鍛え方パーフェクト事典」 「筋肉の機能・性質パーフェクト事典」