

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！
今月は『筋トレいろいろ』をお届けします。
ここでは筋力トレーニングについて、お送りしてまいります。

筋力トレーニングの種類

①アイソメトリックトレーニング

筋肉の長さを変えないで力を入れる運動。運動で言えば綱引きで綱を引きあっている状態の事。
体幹トレーニングで良く用いられている手法。
特徴は動作が一定の為動きが覚えやすく、トレーニング時間や経費が掛からない。
ただし、関節の動きが無い為限られた部分しか筋力アップは望めない。



体幹強化におすすめ



バスタップにおすすめ

**運動習慣のない方は
これがおすすめ！！**

運動強度は選択する種目にもよりますが決して高いものではありません。
※息を止めずしっかり呼吸することを意識してください。

②アイソトニックトレーニング

力を変えないで筋肉の長さを変える運動。マシントレーニングがこれにあたります。
特徴はどの関節角度からも最大筋力を発揮できるので目的に合わせた強化が可能。
ただし、常に同じ負荷でやり続けていると効果が減少してしまう。



チェストプレス(胸)



ラットプルダウン(背中)



レッグプレス(腿)

※負荷設定は非常に大切な要素です。設定によって、引き締まりもしますし逆に引き締まらない時もあります。
もちろん個人差もありますので変化には差があることはご承知おきください。

③アイソキネティックトレーニング

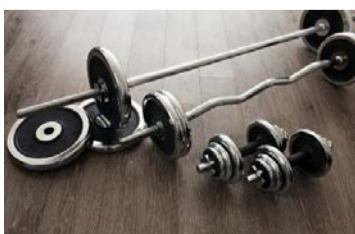
可動範囲全体で一定の速度で行う運動。①と②のトレーニングの良さを生かしたトレーニング。
特徴は全可動域で最大負荷を掛けられること、筋力、筋持久力向上に効果が高い。さらに安全。
ただし特殊な器具が必要。



油圧式マシンを使い速度がどの位置でも同じになるように行います。
サーキットトレーニングなどに用いられています。

この動きに有酸素運動を組み込むことで脂肪燃焼効果が上がると言われています。

これらは筋肉の動き別のトレーニング方法です。他にも使用器具で分けると
フリーウエイト チューブ・セラバンド



等があります。自分に合ったトレーニングをみつけて理想のカラダを手に入れて下さい。スタッフが全力でサポートいたします。

次回は「バスタップ」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内