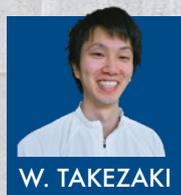


GOOD CONDITION for 2018

COMPOUND TRAINING

MAXIMIZE YOUR MUSCLE WORKOUT



W. TAKEZAKI

暑さも落ち着き、より一層トレーニングに身が入る季節です。今回は全身を効率よく鍛えることができるコンパウンドトレーニングをご紹介します。少しの空き時間でも身体を動かし、トレーニングを習慣化させましょう！

コンパウンドトレーニングでは種類のエクササイズでたくさんの筋肉を使い、トレーニングすることができます。多くの筋肉を使うことで代謝をあげ、シェイプアップ！一度に複数の部位をまとめてトレーニングできるため、時短トレーニングとしてもオススメです。

CHECK BEFORE YOUR WORKOUT

- ◆ ウォーミングアップをしっかりと行う
- ◆ 重さはダンベルやペットボトルを使用
- ◆ ウォーミングアップ種目は15回 × 1セット
- ◆ トレーニング種目は10回 × 3セットを目安に
- ◆ 慣れてきたらトレーニング種目のセット数を増やす

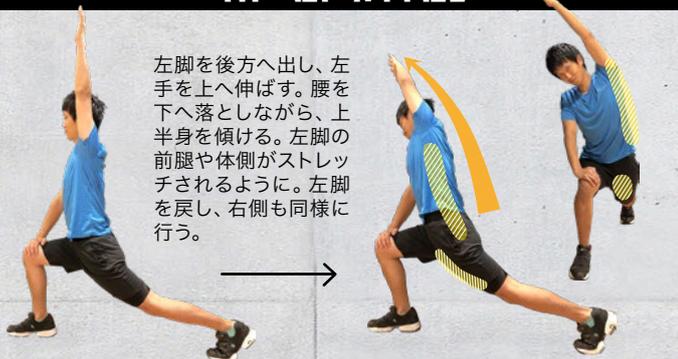


WARMING UP

各15回×1セット

まずは関節をたくさん動かす準備から！動きはゆっくり丁寧に。

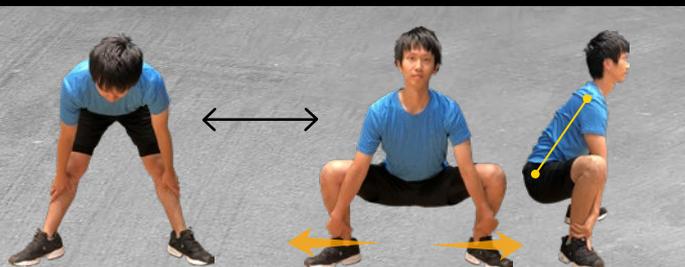
サイド・バント・バックランジ



70度・プランク・ローイング



スクワット



脚を肩幅より広く開き、つま先は少し外に向ける。ふくらはぎを持ち、腰を落とす。股関節の可動域を広げるよう左右にスライドする。背中が丸まらないように気をつけ、お尻の上げ下げを繰り返す。

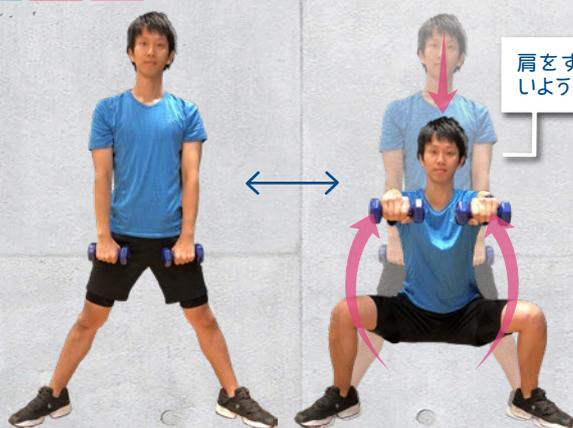
COMPOUND TRAINING

各10回×3セット

回数や負荷は無理なく実施しましょう！

70度スクワット / 70度プレス

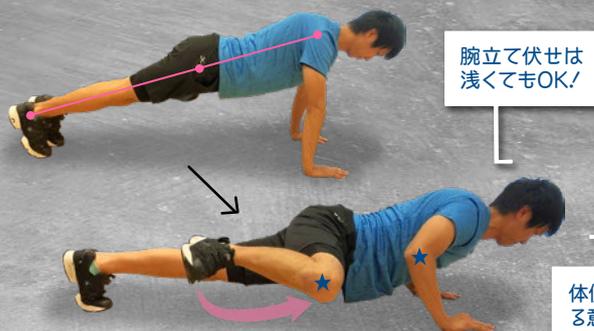
脚 肩 殿筋



脚を肩幅より広く開き、つま先は少し外へ向ける。腰を落としながら、肘を軽く曲げたまま前方へダンベルを持ち上げる。立ち上がりながら、手を元へ戻し、一連の動作を繰り返す。

70度スクワット / プランクローイング

体幹 胸



頭・体幹・お尻を一直線にし、手の幅は肩幅より広くして着く。肘を曲げ、胸を開くように腕立て伏せをする。同時に★(膝・肘)を近づけるように右膝を外側から肘へ近づける。次に肘を伸ばしながら身体を一直線へ戻す。左右交互に繰り返す。

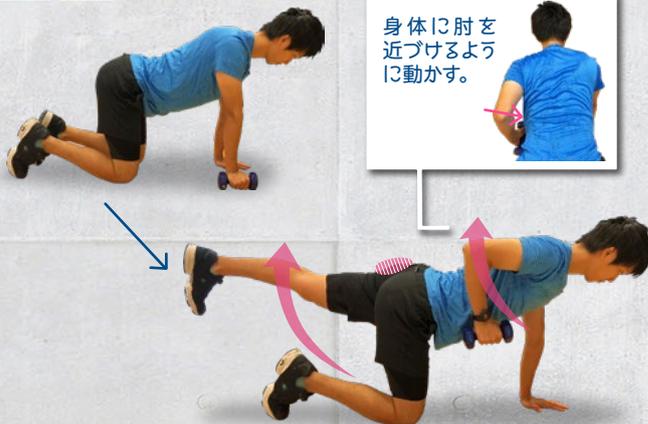
体幹 上腕三頭筋



肘が開かないように注意!



殿筋 背中



身体に肘を近づけるように動かす。



お尻でバランスをとるように座り、脚を浮かせる。肘は伸ばしダンベルは頭の上へ。下腹部を意識し、膝を胸へ近づけながら肘を曲げる。次に膝を胸から遠ざけながら肘を伸ばし、一連の動作を繰り返し行う。

左手は肩の下に着き、右手はダンベルを持つ。お尻の下に膝を着く。右手は肩甲骨を意識しながら肘からダンベルを持ち上げる。同時に左側の脚は殿筋を意識しながら後方へ蹴り上げる。次に手脚を下ろし、繰り返し行う。

WHAT'S THE BEST HEART RATE?

Relationship Between Heart Rate & Exercise Intensity

心拍数を目的に合わせてコントロールすることで、正しい運動強度でトレーニングをすることができます。目的に見合った心拍数を確認し、トレーニング効果をUPしましょう!

Check Your Heart Rate & Its Benefits. 心拍数を確認しながら行うメリット

- Benefit 1** 運動強度が数字で確認できる
- Benefit 2** 正確な運動強度でトレーニングができる
- Benefit 3** 正しいステップアップのタイミングがわかる
- Benefit 4** コンディションに合わせて強度変換が可能
- Benefit 5** 心肺機能の向上を確認できる

心肺機能向上により呼吸が深くなり、睡眠の質が向上!コンディションが良くなるため、トレーニングに対するモチベーションもUP!



Set Heart Rate Target for Your Purpose. 目的に合わせて心拍数を設定!

STEP 1 1分間の安静時心拍数を計る

手首の親指側に人差し指と中指を添えて計りましょう!身体がリラックスした状態がオススメ。



疲労やストレスでも、安静時心拍数は変わります。日頃から、自分の安静時心拍数を把握しておきましょう!

STEP 2 最大心拍数を知る

$$\text{最大心拍数} = 220 - \text{年齢}$$

★トレーニング中、この数字は越えないように!

STEP 3 トレーニング目的に合わせて目標心拍数を計算※する

※カルボネン法

$$\text{目標心拍数} = (\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度} + \text{安静時心拍数}$$



日常生活や歩くとき、走るときに心拍数を確認しよう!

目的	運動強度
持久力向上	70%~85%
脂肪燃焼・体重減量	50%~69%
ウォーミングアップ	40%~49%

9月は!!
心拍数はもちろん
日々のカロリー消費がある
ウェアラブル端末『ポラール』
を割引販売実施中!



また、期間限定でジムエリアにてお貸出を行っております。この機会にぜひお試しください。