

トレジム新聞

令和4年
4月号

トレーニングを始めよう!

新年度、新学期を迎える季節がやってきました☆
気分をリセットして心機一転、新たな気持ちでいろいろなことにチャレンジしていききたいですねー!

「トレーニング」と一言でいっても、その種目や方法は様々あり、何から始めればよいのか、何が必要なのか迷ってしまいますよね。

そこで、今回はトレーニングを大きく分類して分かりやすく解説していきますよ!ご自身に向いているような内容を選んで、
お試しください★

まずは「トレーニング」…その前に

トレーニング開始前に、ご案内したいのが「トレーニングの基本的な流れ」です。突然のウエイトトレーニングやランニング等はやはり、ケガや事故の原因となります。より安全に、負担なく進めて行く為にもぜひ、参考にして下さい。

☆トレーニングの基本的流れ☆

ウォーミングアップ…筋温・心肺機能を刺激します

ストレッチ…筋肉の柔軟性を上げて可動域を広げます

負荷をかけたトレーニング(ウエイトトレーニング)

クールダウン&ストレッチ

筋肉中にたまった疲労物質を流して疲れを

残れなごめいしてきます

ウエイトトレーニングと有酸素運動バランス型

○ウエイトトレーニング

- ・チェストプレス【胸】
- ・プルダウン【背中】
- ・レッグプレス【脚】
- ・アブドミナル【お腹】
- ・バックエクステンション【腰】

10回余裕をもって出来る重さで3セット行います。セット間の休憩の目安は60〜90秒です。

○有酸素運動

- ・エアロバイク
- ・トレッドミル

強度の目安は息が上がり過ぎない程度、軽くおしゃべりが出来る程度のレベルです。15〜30分程度行いましょう。

有酸素運動メイン型

○有酸素運動

- ①エアロバイク 十五〜二十分
- ②トレッドミル 二十分〜

①のトレーニングより軽めの運動を長めに行います。

○ウエイトトレーニング

- ・アブドミナル【お腹】
- ・バックエクステンション【腰】

体力的・時間的に余裕があれば、体幹周りを中心に各20〜30回を2〜3セット行いましょう。

☆トレーニングにあまり時間が取れない…という方☆

毎日の通勤や移動時間を有効活用しましょう♪

吊革につかまって踵の上げ下げや、座席に座れたら膝にタオル等を挟んでひっそり腿の内側を閉める…

また、買い物などは近場なら歩いて回る、自転車なら、少し遠いスーパーを開拓してみる等、まずは**日常の活動量を増やす**ところから始めましょう。

自宅でのトレーニングも、はじめは誰でも抵抗があるもの…まずは簡単なストレッチで体を動かしてみよう。

健康維持・増進、体力強化等目的に合わせて、トレーニングメニューをバランス良く組み合わせましょう!

1日の疲れをとる簡単ストレッチ



肩から背中をのばす

よつんばいになって腰の位置をキープし両手を少しずつ前へ。息を吐きながら、そのままのポーズを保つ。



肩の筋肉をのばす

図のような形で両手をつなぐ。息を吐きながら引っぱりあう。左右の手をかえて、もう一度トライ。



ももの内側

足の裏をあわせて座り両手で足首をつかむ。背筋をのばし、ひじでももの内側を押し、息を吐きながら前傾。



ももの裏側

図のような姿勢をとり、背筋をまっすぐに保ち、息を吐きながら前傾。同時にタオルを引きながらひじを曲げていく。