

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!ご自身に向けていそうな内容を選んで、
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
少しきついと感じる強度で行います。
- 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。