

スロー筋トレ

スロー筋トレとは

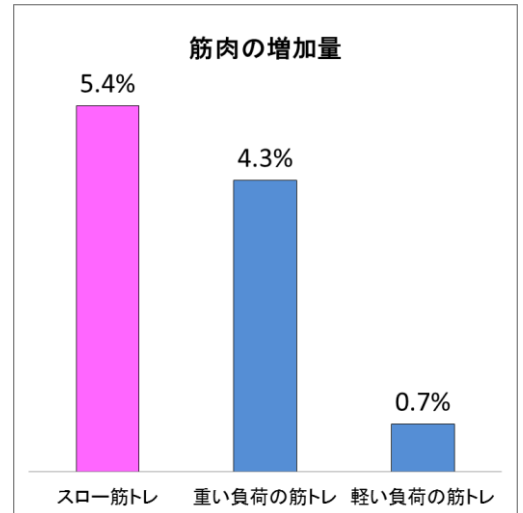
スロー筋トレとは、「**休まずにゆっくりと軽い負荷をかける筋トレ**」です。

普通筋トレというと、スポーツジムで行うような本格的なものをイメージしますが、このスロー筋トレは**おうちでも簡単にできるトレーニング**です。

また、当院で行っているスロー筋トレでは、1つの筋トレで80秒しかかかりませんので、ちょっとした時間で行うことができます。

休むことなくゆっくりと負荷をかけ続けることで、軽い負荷にも関わらず脳みそが「これは負荷が大きい運動だ！成長ホルモンをたくさん分泌しなくては！（=筋肉量を増やさなければ!）」と勘違いしてくれます。

このスロー筋トレのあとは脂肪が燃えやすくなっているので、ストレッチやジョギングなどの有酸素運動をすると、減量にも効果的です。



ここでは当院で行っているスロー筋トレの中の、「スクワット」「腕立て」「腹筋」の3つのやり方をご紹介します。

はじめに

今から紹介するスロー筋トレは、**基本的に8秒×10回を1セット**として紹介しています。

しかし、実際にやってみると分かると思いますが、紹介している方法を忠実に行うと、10回なんてほとんどの人はできません。それどころか2、3回でギブアップする人も多いはず。

普段ほとんど運動をしない人や高齢の方はそれが「当たり前」です。

手を抜いた楽な状態で10回できたところで、右上グラフの「軽い負荷の筋トレ」にしかならず、何の意味もありません。

このスロー筋トレで大事なことは「**休まずにゆっくりと負荷をかけ続けて、早くつらくなって、その状態をなるべく長く保つこと**」です。その状態を保ってギブアップするならば10回できなくてもいいのです。

このスロー筋トレは最初2、3回しかできなかつた方も、継続して行うことでできるようになる回数が増えていきます。できないからこそ継続していくことが大切なのです。

スロー筋トレの注意点

- 呼吸は止めずに、自然に呼吸をしましょう。
- 力の入っている筋肉を意識しましょう。
- 筋肉を休まずゆっくり動かし続けましょう。



スクワット

【やり方】

転倒防止のため、椅子の前で行いましょう。

- 1 足を肩幅に開き両手を前に伸ばし、ひざを少し曲げた格好が基本姿勢です。



【基本姿勢】

- 2 8秒かけて椅子に座るくらいまで、ひざを曲げて腰を降ろします。

・この時、ひざはつま先より前に出ないように、お尻を後ろに突き出すように曲げましょう。
つま先よりひざが前に出るスクワットだと、肥満や高齢の人はひざを痛める原因になります。



【○ 膝を曲げた姿勢】



【× 膝がつま先より前に出た間違った姿勢】

- 3 8秒かけて、「2」の姿勢から「1」の姿勢に戻ります。

※この時、できる限りゆっくり「1」の姿勢に戻りましょう。

※また、「1」の姿勢に戻った時、ひざを完全に伸ばさないようにしましょう。

完全に伸ばしてしまうと負荷が消えてしまって、スロー筋トレではなくなってしまいます。



【× ひざを伸ばしきった間違った姿勢】

- 4 「1」と「2」を5回（8秒×10回）繰り返します。

・本当につらくなったら途中でやめても大丈夫です。



腕立て

【やり方】

- 1 肩幅より少し広く両手をついて四つんばいになり、腕を少し曲げた状態が基本姿勢です。



【基本姿勢】

- 2 8秒かけて顎を床に付けるように腕を曲げていきます。
・この時、両手と顎で正三角形ができる位置に顎を付けましょう。



- 3 8秒かけて「2」から「1」の姿勢に戻ります。
※できる限りゆっくり「1」の姿勢に戻りましょう。勢いよく戻らない。
※また、「1」の姿勢に戻った時、腕を完全に伸ばさないようにしましょう。
完全に伸ばしてしまうと負荷が消えてしまって、スロー筋トレではなくなってしまいます。



【× 腕を伸ばしきった間違った姿勢】

- 4 「2」と「3」を5回（8秒×10回）繰り返します。
・本当につらくなったら途中でやめても大丈夫です。

腹筋

【やり方】

- 1 膝を90°に曲げ、手をまっすぐ前へ伸ばし、上体を少し倒した状態が基本姿勢です。
※膝を伸ばしたまま腹筋をすると腰を痛める恐れがあります。



【基本姿勢】

- 2 倒れない程度にきつと感じるところまで、上体を後ろへ持っていきます。
そのままの状態を8秒間キープします。



- 3 再び「1」の基本姿勢に戻り、「2」の姿勢になる状態を10回繰り返しましょう。