

我孫子市民体育館 健康豆知識 2022/4

『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！

今回は気軽に行える『チューブトレーニング』についてまとめてみました。

チューブは1本あるだけで様々なトレーニングができる優れモノです。メリットと運動効果についてご紹介していきます。

便利アイテム！

チューブトレーニングのメリット

チューブトレーニングのメリットは、場所を選ばずどこでも行え、運動部位も選択肢が多く自由度がとても高い所です。

負荷はチューブの張力(反発する力)を利用します。握る位置を変えることで負荷も変わります。

強度の高いトレーニングを行う方は短く持つ。無理せず体を動かしたい方は長く持つと易しく扱うことができます。

自分で強度設定ができるので、お手軽の上に安全に運動ができます。

端を結んで輪にしたり、物に括り付けることで負荷や方向等も自在に変えることができ、工夫するとトレーニングの幅が広がります！



アビスポ！ チューブトレーニング！

今回はトレーニングルームでも要望の多い部位3種目を紹介いたします。

動作時のポイントはゆっくりと引っ張り、ゆっくり戻すことです。

使っている筋肉をしっかり意識して自然な呼吸で取り組んでみてください！

慣れたらチューブを短く持ち強度を高めましょう！それでは早速やっていきます！

上腕三頭筋(腕の裏)



10回～15回繰り返し

三頭筋は鍛えないと「振袖」のように垂れてきてしまう筋肉です。日常生活でも活躍の場が少ない部位なのでチューブで刺激しましょう！

おすすめは「まき握り」

- ①チューブを柱等に結び付けます。
- ②チューブを握り、肘を支点に手を上に引き伸ばします。
- ③同じ軌道で肘を曲げて戻します。
※肘を大きく動かさず固定すること。

基本的な チューブの握り方



まき握り



ひっかけ握り

中臀筋・小臀筋(おしり)

おしりの筋肉は骨盤にくっついているため、弱まると股関節周囲のトラブルの原因になります。また、大きな筋肉なので代謝も上がり、ダイエット効果もあります！

結んで使うのがおすすめ！

- ①チューブを膝近くの太ももに1～2巻きして結びます。
- ②姿勢を正して、足をこぶし1個分開きます。
- ③膝を外側に開いて元の位置に戻します。

広背筋(背中)

背中の筋肉が弱くなると、猫背になりやすくなります。姿勢が崩れることで、肩こりや腰痛を誘発します。姿勢の改善に必要な運動です！

おすすめは「ひっかけ握り」

- ①チューブを足の裏に引っ掛けます。
- ②胸を張り姿勢を正します
- ③両手で身体の横まで引きます。
- ④肘を伸ばしながら戻し繰り返します。
※背中がまるくなると背中では使えません！



10回～15回繰り返し



10回～15回繰り返し

チューブを使った教室『金曜ショート』のご紹介

金曜ショートではチューブを使ったトレーニングやストレッチ等を行っております。細かい動作方法、筋肉の働きや効果もレッスンではさらに詳しくご説明いたします。

ストレッチで全身をリラックスさせるプログラム等も行います。

初心者の方でもお気軽に参加いただける易しい30分のプログラムです。

今年度からグループレッスンに参加してみませんか??この機会にぜひご参加ください！

👉 レッスン風景です！



監修:構成 フクシ・エンタープライズ

金曜日 15:30～16:00 1回/300円

