

## 夏前計画！シェイプアップ！—後編— <正しいフォーム>

今回はシェイプアップ第2弾！筋トレの重要性を掲載しました。

今回も運動成果を導き出す近道をあなたにだけ教えます。ポイントは。。。「正しいフォーム！」

### チェック



筋力トレーニングは、とにかくたくさん繰り返す、重たいおもりが効果への近道と思いませんか？

はい

いいえ

### ◆豆知識◆

トレーニングは、「とにかくたくさん回数をやるほうがいい！」や「重たいおもりの方が効果があるに決まっている。」と思いませんか？これらは間違っははませんが、一番大切なことは「いかにそのトレーニングが正しいフォームでできているか。」ということが最重要になります。

ゴルフを一例にとりましょう。必ずしも筋力があるから、パワーがあるからスコア（結果）がついてくるとは限りませんね。正しいフォームでスイングをするからスコア（結果）がついてくるわけです。これは、筋力トレーニングでも同じことが言えます。

この正しいフォームについては、ケガの予防も含め、私たちトレーナーは皆様のトレーニング中にお声をかけさせて頂いております。



### ◆トレーナー畑のワンポイントアドバイス◆

「レッグプレス」（脚・マッ No,1）

その一、つま先の高さと同様の高さを合わせる！

その二、背筋をのばしてパットにつける！

「フライ」（胸・マッ No,4）

その一、肩よりも肘は下げる！

その二、背中をパットから離さない！

「ラットプルダウン」（背・マッ No,6）

その一、肩甲骨と肘の高さは同じ！

その二、背中にしわを寄せるように！



「腹筋」

その一、お腹を丸めるように！

※詳しくはスタッフまでお尋ねください！



最後に 適切な運動強度を知っておきましょう！

汗の量 ≠ 脂肪燃焼

(220-年齢) × 60% = 適切な脂肪燃焼運動強度の心拍数

(220-50歳) × 0.6% = 102 拍/1分間 左記は50歳の場合の一例です。詳しくはスタッフまで！