

夏前のええ体 筋力アップについて

前作シリーズにてシェイプアップに筋力アップは不可欠。という内容を記載しました。
今回は、その筋力アップについてオススメ方法をお伝えします。

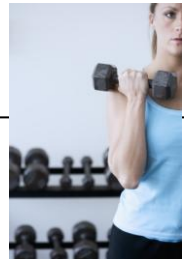
チェック



筋トレは、マシンの順番にもこだわって実施している。

☐ はい

☐ いいえ



筋トレは大きな筋肉の順番で！

筋トレのセオリーは大筋群と言われる大きな筋肉から鍛えると効率がよくなります

①・太もも前⇒②胸⇒③太もも裏⇒④背中⇒⑤腹⇒⑥腰
という具合です。皆様に提供するトレーニングメニューもこの順番を基準に作成しております。
二の腕やふくらはぎといった箇所は、後回しがオススメです。

筋肉は表裏一体

筋肉には一方が縮むと一方が伸びるという表裏一体性があります。例えば、腕を曲げると二の腕の筋肉が伸び、その反対の筋肉（上腕二頭筋）が縮むといった具合です。骨格筋はほとんどがこのメカニズムで可動し、筋トレはそのメカニズムを活かします。

かんたんに言うと。。。

表裏となる筋トレを交互に実施します。
より、集中して鍛えることができますので、強度も上がります。
一か所を集中的に行いますので、筋トレに少し慣れて来られてきた方にオススメです。

スーパーセット法

上記のメカニズムを最大に活かすことができるのが、「スーパーセット法」。

例）下記、筋トレを交互に実施します。

- ◆マシ No.4 「フライ（胸）」と No.6 「ラットプルダウン（背）」
- ◆ダンベル 「アームカール（腕前）」と 「フレンチプレス（腕裏）」
- ◆マシ No.2 「レッグエクステンション（もも前）」と No.3 「レッグカール」

