

## エキセントリックトレーニング

超効率的・筋トレ！持ち上げるのではなく、ゆっくり下ろすエキセントリックトレーニング

### ■椅子に座る



勢いよくどかっと座るのではなく、お尻を突き出すようにしてゆっくり腰を落とし、そーっと座る習慣をつけよう。

### ■寝転がる



体躯座りからそのまま腹に力を入れながら、後ろに向かってゆっくりと上体を倒していく。

### ■階段を降る



ゆっくりと階段を下ると脚を前に出すとき、後ろに残る脚の膝は曲がりながら体重を引き受ける。

### ■スロープを下りる



坂道を下っているときも後ろの脚に体重がかかる際、太腿の筋肉がエキセントリックの刺激を受ける。

### ■机に手をつけて座る



腕に体重を預けるようにして椅子にゆっくり座る。この動きが大胸筋と上腕三頭筋のエキセントリックに。脚ではなく、できるだけ腕で体重を引き受けるように。

### ■エキセントリックな自体重トレーニング

エキセントリックトレーニング。効率的な自体重トレーニングのためには、コンセントリック時の負荷をできるだけ軽減し、エキセントリックの動きをメインに行うことが肝。

#### ●「大腿四頭筋」に効く「ニーエクステンション」



クッションの上で両膝立ちになり、肩の高さで両手を前に伸ばす。そのまま3~5秒かけて上体をまっすぐ保ったまま後傾させる。

#### ●「上腕三頭筋」に効く「リバース・プッシュアップ」



両手で椅子の座面の縁を握り、脚を伸ばして爪先を立てて浅く腰かける。膝を曲げ、お尻を前にずらし宙に浮かせてスタート体勢に。ここから背中を椅子から離さずに肘をできるだけ曲げていく。あとは片足を手前に引き、脚力でカラダを持ち上げればよし。

#### ●「大臀筋・ハムストリングス」に効く「ヒップレイズ」



床に仰向けになり両膝を立てる。両足でぐっと床を押しした力でお尻を持ち上げる。片脚の膝を伸ばし、3~5秒かけてゆっくりお尻を床に近づける。1の姿勢に戻って、今度は逆脚で。左右交互に各10回。

#### ●「腹直筋」に効く「アブドミナルカール」



床に仰向けになり、両膝を立てて両指先を後頭部にかける。両足は腰幅に開く。一度お尻を持ち上げて床に落とした反動で上体を引き上げる。肩甲骨が床から離れればOK。勢いであまり持ち上げすぎないように。そこからゆっくり上体を床に近づけていく。

#### ●「大胸筋」に効く「プッシュアップ」



両手を肩幅の約1.5倍に開いてプッシュアップの姿勢をとる。指を開いて指先は斜め外側に。カラダをまっすぐ保ったまま胸をゆっくり床に近づける。そのまま太腿を床につけて負荷を軽減させてから腕を伸ばし、お尻を上げて、元の姿勢に戻る。

#### ●「腸腰筋」に効く「レッグレイズ」



床に仰向けになり、掌をカラダの横で床につける。両膝を立て、片側の脚をまっすぐ伸ばす。膝の高さは左右で揃える。伸ばした脚をゆっくり床に下ろす。再び両膝を立て、モーメントアームを短くした状態で逆の脚を上げる。左右交互に繰り返す。

#### ●「中臀筋」に効く「ヒップアブダクション」



床に横になり、下側の手で頭を支えて曲げた膝をやや前に出す。上の手は胸の前で床につける。上側の脚を斜め上に伸ばし、爪先を前方に向ける。ゆっくり脚を下ろす。足が床についたら膝を曲げ、モーメントアームを短くして脚を上げる。10回行ったら逆も。

#### ●「脊柱起立筋」に効く「バックエクステンション」



床にうつ伏せになり、重ねた両手の上に顎を乗せる。爪先は床に立てる。腕で床をぐいっと押し、お腹を床につけたまま上体を反らす。両手を顎の下に置いてゆっくりと上体を床に下ろし、腰の力だけを使う。