

加圧トレーニングプログラム

このプログラムは初級編で、何も器具を使わない例です。
 体力や目的に合わせて、プログラムの選択や負荷、種目の数等を調整してください。
 決して無理して全ての種目を行う必要はありません。



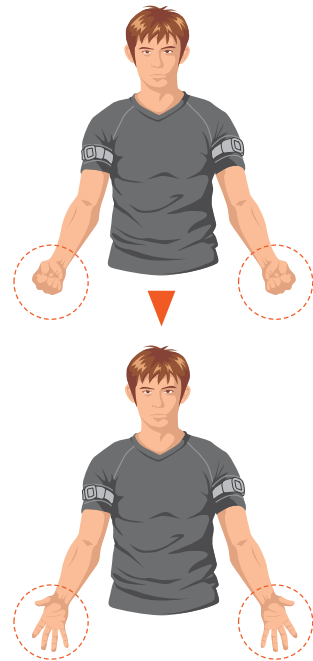
「加圧トレーニング」及び「KAATSU TRAINING」は(株)サトウスポーツプラザの商標です。
 「KAATSU TRAINING」のロゴマークは(株)サトウスポーツプラザの登録商標です。

筋肉増強〔上半身〕

①グッパー運動

10~30回 × 1~3セット

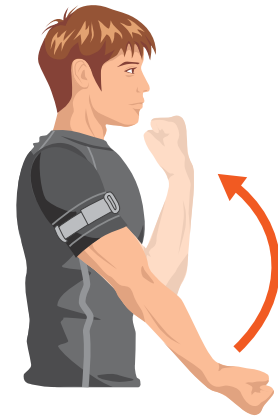
掌を握り締めてから開くの繰り返し



②アームカール

10~30回 × 1~3セット

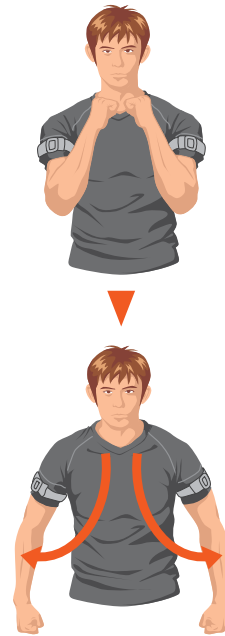
ダンベルを持ち上げるイメージで



③プッシュダウン

10~30回 × 1~3セット

脇を締めて斜め下へ腕を押し下げる



④ショルダープレス

10~30回 × 1~3セット

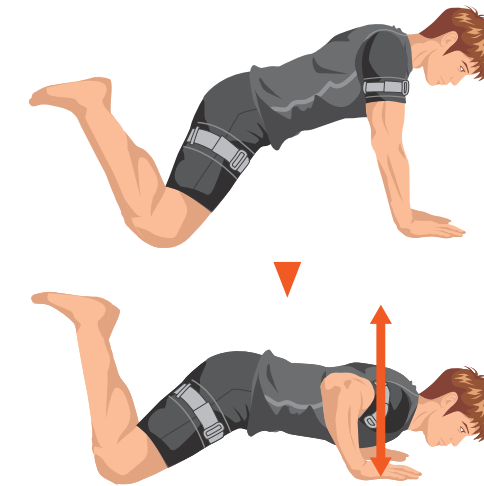
両腕を真上に押し上げる



⑤プッシュアップ

10~30回 × 1~3セット

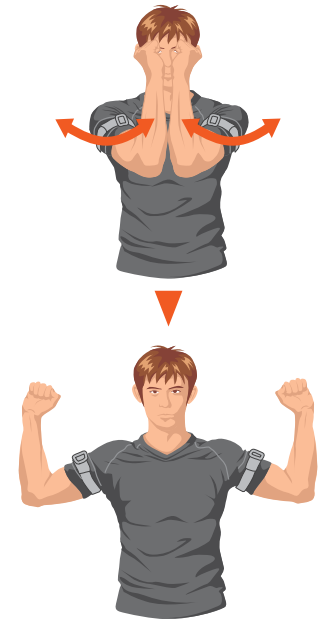
膝つき腕立て伏せ



⑥バタフライ運動

10~30回 × 1~3セット

両腕を垂直にL字に曲げて開閉する

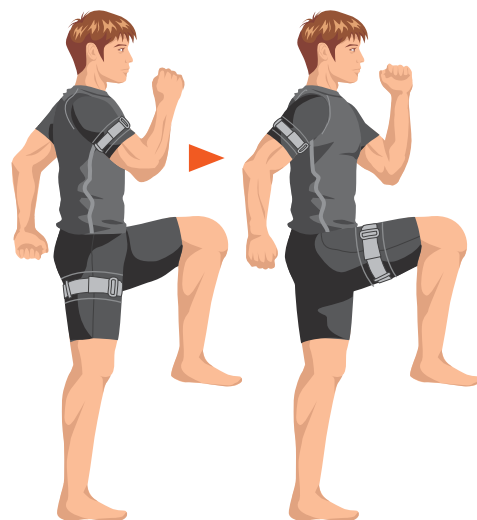


筋肉増強〔下半身〕

①足踏み運動

30秒~1分間

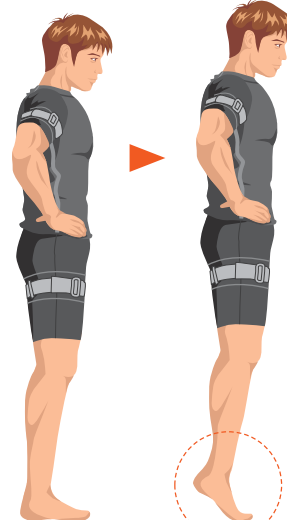
腿上げのイメージで



②カーフレイズ

10~30回 × 1~3セット

つま先立ちで踵を上げ下げ



③レッグカール

10~30回 × 1~3セット

片足ずつ踵を上げるように膝を後ろに曲げる



④レッグエクステンション

10~30回 × 1~3セット

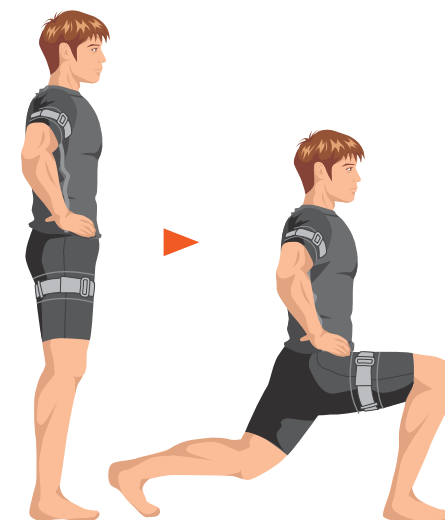
椅子に座って片足ずつ前に伸ばす



⑤レッグラウンジ

10~30回 × 1~3セット

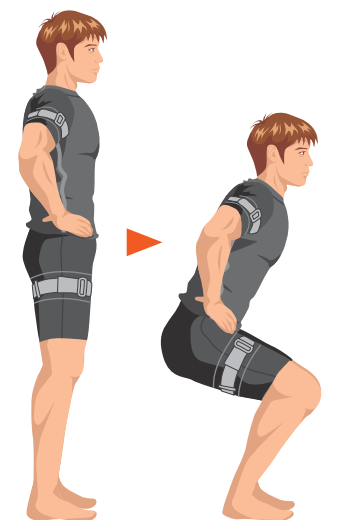
片足ずつ前に踏み込んで腰を落とす



⑥スクワット

10~30回 × 1~3セット

胸を張ったまま、膝を前にあまり出さずに後ろに腰を落とす



※1種目毎に1~3セット行う。回数、セット数は出来る範囲から始めて徐々に増やしてください。

※トレーニング頻度は2~3日おき(週に2回程度)で十分です。

※トレーニング後、プロテイン等の高タンパク食品を摂取すると、より効果的です。

※上半身のトレーニングの時は腕のみを加圧して行い、下半身のトレーニングの時は脚のみを加圧してください。(腕、脚両方加圧してトレーニングする必要はありません。)

加圧トレーニングプログラム

このプログラムは初級編で、何も器具を使わない例です。
 体力や目的に合わせて、プログラムの選択や負荷、種目の数等を調整してください。
 決して無理して全ての種目を行う必要はありません。



【加圧トレーニング】及び【KAATSU TRAINING】は(株)サトウスポーツプラザの商標です。
 【KAATSU TRAINING】のロゴマークは(株)サトウスポーツプラザの登録商標です。

シェイプアップ運動

<p>①グーパー運動 10~30回 掌を握り締めてから開くの繰り返し</p>	<p>②アームカール 10~30回 ダンベルを持ち上げるイメージ</p>	<p>③プッシュダウン 10~30回 脇を締めて斜め下へ腕を押し下げる</p>	<p>④肩回し 4~8回 肘を曲げながら肩を前後に回す</p>	<p>⑤プッシュアップ 10~30回 (出来る人だけ) 膝つき 腕立て伏せ (手と膝の距離を近づけると負荷は軽くなります)</p>	<p>⑥足踏み 1分間ぐらい その場でウォーキングするイメージ</p>	<p>⑦腿上げ 10~30回 膝を腰の高さまで上げる (ウエストを引き締めたい方は腰を捻りながら斜めに腿を高く上げると、より効果的です)</p>	<p>⑧サイドステップ 10~30回 左右にステップし腰を落とす</p>	<p>⑨スクワット 10~30回 胸を張ったまま、膝をあまり前に出さずに後ろに腰を落とす</p>	<p>⑩クランチ(腹筋) 10~30回 肩甲骨が軽く上がる位置まで頭を持ち上げる</p>
--	--	---	---	---	---	--	--	--	--

※上記を1ラウンドとして1~3ラウンド行う。回数、ラウンド数は出来る範囲から始めて徐々に増やしてください。

※トレーニング頻度は1日おき(週に3回程度)が理想で、トレーニング後1~2時間で脂肪分解がピークになるため、その時間帯に代謝が上がる運動(行動)をすると、もっと効果的です。(例:ジョギング、ウォーキング、エアロビクス、入浴等)

※食事はトレーニング1時間以上前ぐらいにとっておくことをおすすめします。トレーニング後、すぐに食事をとると糖質分解のほうが優先されて、脂肪分解が抑制されてしまうためです。

ストレッチ運動

<p>①上体のストレッチ 3~5回 両手の指を絡めて掌を上に向けて両腕を伸ばす</p>	<p>②肩のストレッチ 左右3~5回 頭の後ろで腕を掴んで左右へ倒しながら伸ばす</p>	<p>③腰のストレッチ 5~10回 壁や椅子の背もたれに手を掛けて腰をくの字に伸ばす (脚の後ろ側全体が伸びるように)</p>	<p>④足踏み 30秒間 その場でウォーキングするイメージ</p>	<p>⑤ふくらはぎのストレッチ 5~10回 厚み10cmぐらいの段差のあるものにつま先をのせて伸ばす (段差がなければ、脚を前後に開いてふくらはぎを伸ばす)</p>	<p>⑥足踏み 30秒間 その場でウォーキングするイメージ</p>	<p>⑦肩回し 4~8回 肘を曲げながら肩を前後に回す</p>	<p>⑧首のストレッチ 各々4~8回 首を前後、左右、捻り、回転させる</p>
---	--	---	---	--	---	---	---

※上記を1ラウンドとして1~3ラウンド行う。回数、ラウンド数は多い方が効果的です。

※トレーニングや試合等のウォーミングアップやクールダウン、または疲労回復等に効果があります。