A2 脚と背中の高負荷トレーニング

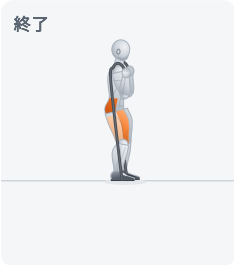
中級者 | 4本セット | 約40分 | 週1〜2回

スクワットとデッドリフトはバンド2本を組み合わせて行います。セット間の休憩は90〜120秒です。

● 主働筋　● 補助筋

種目





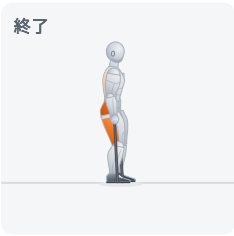
1. スクワット　4 × 6–8

脚、臀部

バンドを広げ、輪の一方の端を両足で肩幅に踏みます。もう一方の端を肩の前に回し、鎖骨のあたりで持ちます。

- お尻を後ろに引いて下ろします。膝はつま先と同じ向きです。
- 胸を張り、かかとを床につけたままにします。
- 股関節が完全に伸びるまで脚で押し上げます。





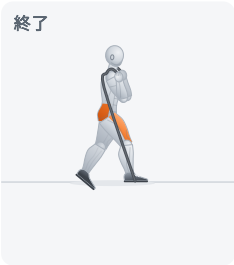
2. デッドリフト　4 × 6–8

体の背面、背中

両足を腰幅にしてバンドを踏みます。足の左右でバンドの両端を握ります。

- お尻を後ろに引き、背中はまっすぐ、腕は伸ばしたままにします。
- 腕で引くのではなく、股関節を前に出して立ち上がります。
- 立ち上がったら臀部を締め、肩を後ろに引きます。





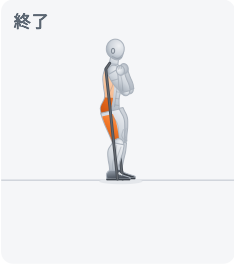
3. スプリットスクワット　3 × 8 片側

脚、臀部

足を前後に開いて立ちます。前足で輪の一方の端を踏み、もう一方の端を肩の前に回して鎖骨のあたりで持ちます。

- 上体を起こしたまま、後ろの膝を床に向かってまっすぐ下ろします。
- 前の膝は足の真上に保ちます。
- 前足のかかとで押して立ち上がります。





4. グッドモーニング　3 × 10

太もも裏、腰

輪の一方の端を両足で踏みます。もう一方の端を首のすぐ下の背中上部にかけ、肩の前でバンドを持ちます。

- 膝は軽く曲げたままにします。
- お尻を後ろに引き、背中をまっすぐにしたまま上体を倒します。
- 臀部と太もも裏を使って起き上がります。





5. ベントオーバーロウ　4 × 8–10

背中上部、上腕二頭筋

バンドを踏んで両端を握ります。背中をまっすぐにしたまま上体を約45度前に倒します。

- 肘を体の近くで後ろ上方に引きます。
- 最後に肩甲骨を寄せます。
- 上体は動かさず、反動を使いません。





6. グルートブリッジ　3 × 12

臀部、太もも裏

仰向けになり、足を腰幅にして床につけます。バンドを腰の上にかけ、両端を手で床に押さえます。

- 膝、腰、肩が一直線になるまで腰を持ち上げます。
- 上で臀部を強く締め、腰を反らさないようにします。
- 床につけきらずにゆっくり下ろします。

毎回のトレーニングのルール

- **負荷を選ぶ:** 各セットの終わりに、きれいなフォームであと2回ほどできる余力が残るレベルを選びます。
- **負荷を上げる:** すべてのセットで回数の上限に達したら、次の 10 kg のレベルに進みます。
- **微調整:** 固定ポイントから一歩離れるか、バンドの上の足幅を広げると、バンドを替えずに負荷を上げられます。
- **テンポ:** 2秒かけて動かし、短く止め、2秒かけてコントロールしながら戻します。バンドを勢いよく戻さないでください。
- **毎回のトレーニングの前に:** バンドに亀裂がないか確認し、カラビナを閉じ、固定ポイントを強く引いてテストしてください。

負荷レベル

10 kg	Light
20 kg	Medium
30 kg	Heavy
40 kg	Very Heavy
50 kg	Light + Very Heavy
60 kg	Medium + Very Heavy
70 kg	Heavy + Very Heavy
80 kg	Light + Heavy + Very Heavy
90 kg	Medium + Heavy + Very Heavy
100 kg	4本すべて

健康上の注意. aerobis Powerbands は負荷が高く効果的なトレーニング器具です。けがや事故を防ぐため、安全と設置に関する注意事項を守ってください。初めて使用する前に、医師、セラピスト、またはトレーナーにご相談ください。適切なアドバイスや個別のトレーニングプランを受けられます。トレーニングには少しずつ慣れ、無理をしないでください。まずは軽い負荷の簡単な種目から始め、可能であればサポートしてくれるパートナーと一緒に行ってください。

アニメーション付きのガイド版はこちら： aerobis.com/pages/powerband-workouts