A3 外出先での全身筋力トレーニング

上級者 | 4本セット | 6週間 | 週3回

2つのセッションを交互に行います。ある週は X、Y、X、次の週は Y、X、Y です。セット間の休憩は60〜90秒です。セット数、回数、負荷は2週間ごとに変わります。

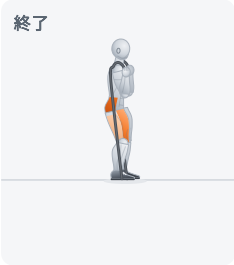
● 主働筋　● 補助筋

ステップアップ

週	セット × 回数	負荷
1〜2週目	3 × 10–12	開始レベル
3〜4週目	4 × 8–10	1レベル上
5〜6週目	4 × 6–8	2レベル上

セッション X





1. スクワット

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. バンド付きプッシュアップ

胸、上腕三頭筋

バンドを背中上部にかけ、両端をそれぞれの手のひらの下に置きます。手は肩の下、体は一直線にします。

- 体を締めたままにし、腰を落とさないようにします。
- 肘を体から約45度開き、胸を床すれすれまで下ろします。
- 腕が伸びるまでバンドに逆らって押し上げます。





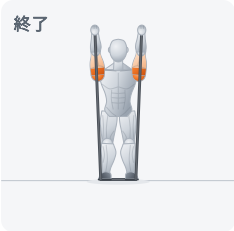
3. ベントオーバーロウ

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。





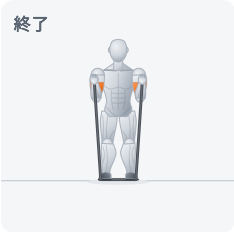
4. オーバーヘッドプレス

肩、上腕三頭筋

両足でバンドを踏みます。肩の高さで両端を握り、肘を手の真下に置きます。

- 体幹と臀部を締め、腰を反らさないようにします。
- 腕が伸びるまで手をまっすぐ上に押し上げます。
- 肩の高さまでコントロールしながら下ろします。





5. バイセップカール

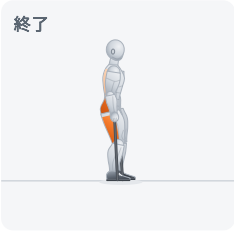
上腕二頭筋

両足でバンドを踏みます。手のひらを前に向けて両端を握ります。

- 肘を体の横につけたままにします。
- 手を肩の高さまで曲げ上げます。
- 腕がほぼ伸びるまでゆっくり下ろします。

セッション Y





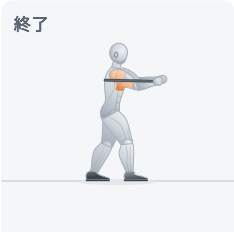
1. デッドリフト

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。





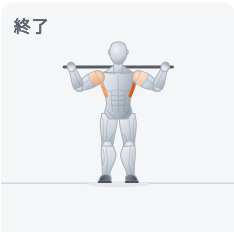
2. スタンディング チェストプレス

胸、上腕三頭筋

バンドを脇の下から背中上部に回し、両端をそれぞれの手で持ちます。足を前後に開いて立ちます。

- 胸の高さで手をまっすぐ前に押し出します。
- 肩を下げ、体幹を締めたままにします。
- 手が胸の横に来るまでコントロールしながら戻します。



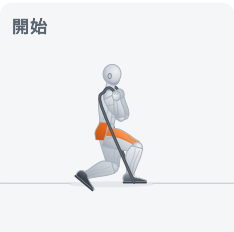


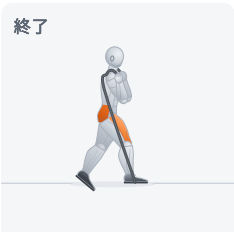
3. オーバーヘッド ラットプルアパート

広背筋、背中上部

肩幅よりやや広くバンドを握り、腕を伸ばして頭上に持ちます。バンドの両端は手の外側に垂らします。

- 肘を下外側に引き、バンドを頭の後ろ、首の方へ下ろします。
- 肩甲骨を下げて寄せます。
- コントロールしながら上に伸ばし戻します。





4. スプリットスクワット　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。





5. オーバーヘッド トライセップエクステンション

上腕三頭筋

後ろ足でバンドの一方の端を踏みます。もう一方の端を背中の後ろから上に通し、頭の後ろで両手で持ちます。

- 上腕を頭の横に保ち、肘を上に向けます。
- 前腕だけを動かし、頭上で腕を伸ばします。
- 体幹を締め、腰を反らさないようにします。

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