B2 全身の筋力トレーニング

中級者 | Powerband Trainer 2.0 | 8週間、約45分 | 週3回、間に休養日を1日

セット間の休憩は90秒です。すべてのセットで回数の上限に達したら、片側あたり 10 kg ずつレベルを上げます。

● 主働筋　● 補助筋

種目





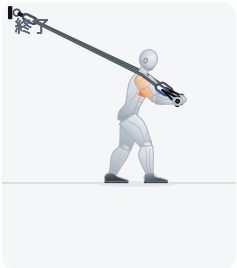
1. スクワット　4 × 8–10

脚、臀部 · 同じバンド2本を足の下に

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. チェストプレス　4 × 8–10

胸、上腕三頭筋 · 固定位置：高い位置、体の後ろ

固定位置は頭より上、片側にバンド1本。固定位置に背を向け、足を前後に開き、上体をやや前に傾けます。バンドは肩の上を通ります。

- 上腕を体から少し離し、手は肋骨の下あたりに置きます。
- 腕がほぼ伸びるまでハンドルをまっすぐ前に押し出します。
- 体幹を締め、腰を反らさないようにします。





3. ロウ　4 × 8–10

背中上部、上腕二頭筋 · 固定位置：高い位置、体の前

固定位置は頭より上、固定位置に向かって立ちます。手のひらを向かい合わせてハンドルを握り、膝を軽く曲げ、腕を伸ばします。

- 肘を体の近くで後ろに引きます。
- 肩甲骨を寄せ、胸を張ります。
- 上体は動かさず、後ろに倒れないようにします。



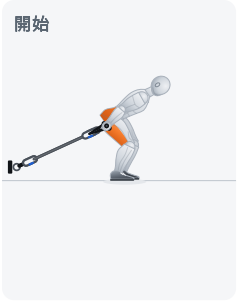


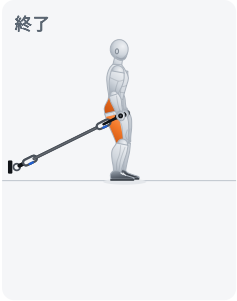
4. ニーリング ラットプルダウン　3 × 10–12

広背筋 · 固定位置：高い位置、体の前

固定位置は頭より上。その前で片膝を床につき、もう一方の脚は前で直角に立てます。手のひらを向かい合わせてハンドルを握り、腕を斜め上に伸ばします。

- まず肩を下げます。
- 手が肩の高さに来るまで、肘を体の横に沿って下ろします。
- 体幹を締め、腰を反らさないようにします。





5. プルスルー　3 × 12

臀部、太もも裏 · 固定位置：低い位置、体の後ろ

固定位置は床の近く、固定位置に背を向け、足を広く開きます。バンドを両脚の間に通し、腕を伸ばしてハンドルを持ちます。

- 背中をまっすぐにしたままお尻を大きく後ろに引きます。ハンドルは両脚の間を通ります。
- 股関節を力強く前に伸ばします。
- 腕は伸ばしたままにし、力は臀部から出します。





6. トライセップ プッシュダウン　3 × 12

上腕三頭筋 · 固定位置：高い位置、体の前

固定位置は頭より上、固定位置に向かって立ちます。上腕を体の横につけ、前腕をほぼ水平にします。

- 肘を体の横に固定します。
- 腕が伸びるまでハンドルを下に押します。
- 直角までゆっくり戻します。





7. バイセップカール　3 × 12

上腕二頭筋 · 固定位置：低い位置、体の前

固定位置は床の近く、固定位置に向かって立ちます。手のひらを上に向けてハンドルを握り、腕を伸ばします。

- 肘を体の横につけたままにします。
- ハンドル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。

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 （片側）

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