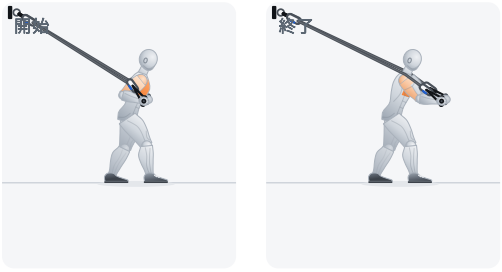
B3 プッシュ／プル スプリット

上級者 | Powerband Trainer 2.0 | 約50分 | 週4回

月曜プッシュ、火曜プル、木曜プッシュ、金曜プル。最初の2種目はセット間に90〜120秒、それ以外は60秒休憩します。

● 主働筋　● 補助筋

プッシュ

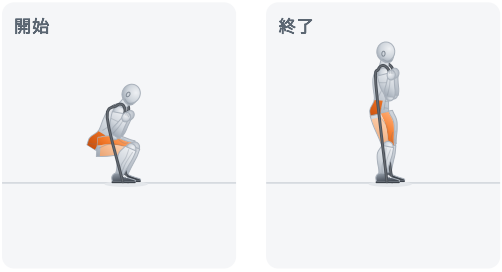


1. チェストプレス　5 × 6–8

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。

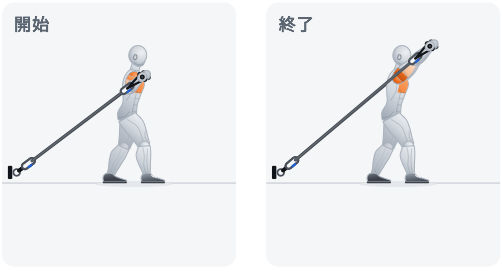


2. スクワット　4 × 6–8

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。



3. インクラインプレス　4 × 8

胸上部、肩 · 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、足を前後に開きます。ハンドルを肩の横に構え、肘を体から約45度開きます。バンドは腕の下を通ります。

- ハンドルを斜め前上方に押し出します。肘は開いたままにします。
- 腕をほぼ伸ばし、肩を下げたままにします。
- 肩の横までコントロールしながら戻します。



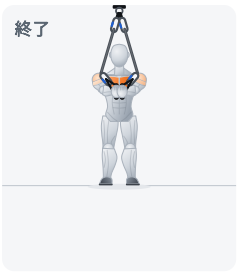
4. スプリットスクワット　3 × 8 片側

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。





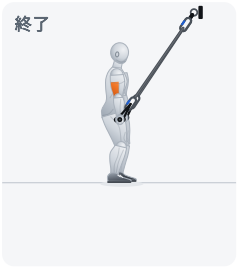
5. チェストフライ　3 × 12

胸 · 固定位置：高い位置、体の後ろ

固定位置は頭より上、固定位置に背を向け、足を前後に開きます。肘を軽く曲げて腕を横に開きます。手を合わせるとき、バンドは肩の上に乗ります。

- 胸の前で大きな弧を描くように腕を閉じます。
- 肘の角度と手の向きは変えず、手のひらは向かい合わせにします。
- 肩が安定する範囲でゆっくり開きます。





6. トライセップ プッシュダウン　4 × 10

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. ニーリング クランチ　3 × 15

腹筋 · 固定位置：高い位置、体の前

固定位置は頭より上。その前で膝立ちになり、頭の横でハンドルを持ちます。

- 肘を膝に向けて上体を丸めます。
- 腰は動かさず、腹筋で動かします。
- ゆっくり起き上がります。

プル





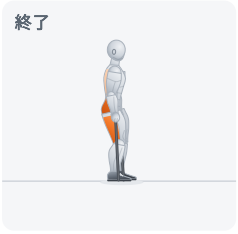
1. ロウ　5 × 6–8

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。





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。





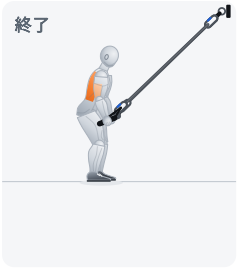
3. ニーリング ラットプルダウン　4 × 8

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。





4. ストレートアーム プルダウン　3 × 12

広背筋 · 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、上体をやや前に傾けます。腕を頭の高さで伸ばします。

- 伸ばした腕を弧を描くように太ももの横まで引き下ろします。
- 肘は軽く曲げたまま固定します。
- 肩を下げ、体幹を締めます。





5. フェイスプル　3 × 15

肩の後部、背中上部 · 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。腕を前上方に伸ばします。軽いバンドを選びます。

- 肘を高く広く保ち、ハンドルを顔に向かって引きます。
- 手が耳の横に来て、肩甲骨が寄った位置で終わります。
- 後ろに反らないようにします。



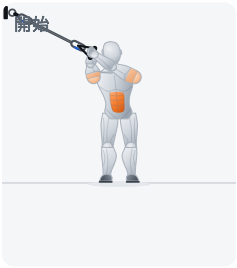


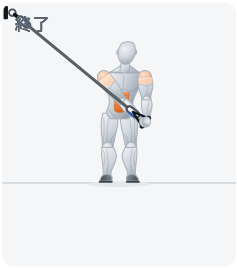
6. バイセップカール　4 × 10

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。





7. ウッドチョップ　3 × 10 片側

体幹、肩 · 固定位置：高い位置、体の横

固定位置は頭より上。固定位置に対して横向きに立ち、固定位置側の高い位置で1つのハンドルを両手で持ちます。

- ハンドルを体の前で斜めに引き、反対側の腰まで下ろします。
- 上体も一緒に回し、腕はほぼ伸ばしたままにします。
- コントロールしながら戻します。

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