

2021年12月号：自重トレーニングⅡ（上半身）を紹介します。

大胸筋などの胸のトレーニングの代表は10月に紹介した腕立て伏せ(push up)です。筋力のある方は床に両手、両足の4点で体を支え、胸を床面につけるように肘を外側に曲げて体を水平に保ち、再び、元の位置に持ち上げます。筋力の足りない方は両手、両膝で支えて行います(knee on ground)。さらに、机面(hand on table)、壁面に両手を置いて行えば負荷は軽減されます。負荷を増やす場合は足を椅子、台の上などに乗せて行ったり(foot on box)、片足を上げる(one leg)、片側にだけ体重をかける(unilateral)、バランスボールなどを使う方法もあります。両手を合わせて押し合ったり、引っ張り合ったりで自重トレーニングも十分可能で、仕事の合間などにもできます。胸筋トレーニングにはパームプッシュ(palm push)です。右胸の強化の場合、右指を上、左指を下に向けて手のひらを胸の前で合わせ、右手で左手を押し、左はそれに抵抗します。

背部、広背筋のトレーニングはタオルを引っ張り合って、腕を引き下ろす、タオルラットプルダウン(towel lat pull)が簡単に行えます。肩甲骨を寄せる意識を持って、タオルを左右に強く引くほど負荷がかかります。両手を引っ張り合うパームプル(palm pull)はパームプッシュと対で行いましょう。胸の前で両手の指を曲げて、左右を組み合わせて引き合います。右の強化には右手を上向きにし、右肘を背中側に引き付け、左手はそれに抵抗します。

上腕二頭筋も対側の手で抵抗を与えて強化します。パームカール(palm curl)は胸の前で両手のひらを合わせ、右の場合は右手を上に向け、左手は少し斜めにずらして右手に乗せ、そのまま腕を下に伸ばして、上側(左)の手で負荷をかけながら、肘を曲げ、下側(右)の手を持ち上げます。ペットボトルや小さなバッグに重りとなるようなものを入れ、肘を曲げて肩の高さまで持ち上げる方法(bag arm curl)もダンベルトレーニングの代わりとなります。

上腕三頭筋も同様で、パームエクステンション(palm extension)は、右の場合、左のパームカールの肘を曲げたポジションから、上側(右)の手で、下側(左)の手を抑え込むようにして肘を伸ばします。ペットボトル、バッグを用いてキックバック(bag kick back)、三頭筋エクステンション(bag french press)も自重トレーニングの応用です。

高齢者、病気ケガの回復期、久しぶりの再開時はパームプッシュ、パームプル、パームカール、パームエクステンションを8~10回、2~3セットとします。慣れてきたら、パームプッシュとパームカールは回数か、セット数を増やしてみましよう。余力があれば、腕立て伏せとタオルラットプルダウンを15~20回、3セット試みましよう。

自重トレーニングでも準備運動と最後のストレッチを忘れずに。