RIZAP

RIZAP
トレーナーが伝授

神戸市職員共済組合特別企画

自宅でできる「背中」のトレーニング

「広背筋」を鍛えて新陳代謝を上げる

ワンハンドロー

背中にある筋肉「広背筋」を鍛えると、男性なら厚みのあるたくましい背中、
女性なら引き締まったウエストを作り上げることができます。
背中の中でも大きな筋肉「広背筋」を鍛えることで、
新陳代謝が上がる、背筋の伸びた姿勢になるメリットも！

Step 1
椅子の上に右ひざと右手を置き、上体を前傾姿勢にして視線は前方に向けます。背が丸まらないように背筋を伸ばします

Step 2
左手でペットボトル（1ℓ～2ℓ）を持ち、肩関節を支点にするように肘を曲げて、息を吐きながら左腕を上げます。脇は開かず、肩甲骨を寄せた状態で。これを 10 ～ 15 回目安に繰り返し、右手も同様に行います。可能なら上体は床と平行になるまで倒しても OK

◀解説付き
ワンポイント
レッスンはコチラ

◀一緒にチャレンジ！

※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

RIZAP トレーナーに聞く

トレーニングの ウソ!? ホント!?

Q 痩せているほど健康的？

NO 必ずしも痩せているほど健康的というわけではありません。女性の BMI（肥満指数）における健康値は 23-25 とされています。これを大きく超えた場合（27 以上）はもちろんですが、大きく下回ると（21 未満）病気にかかりやすくなることがあり、健康に影響を与えてしまう場合もあります。
※「肥満指数（BMI）と死亡リスク」国立がん研究センター　社会と健康研究センター　予防研究グループ

Q 女性が筋トレをすると筋肉ムキムキになる？

NO そうとは言いきれません。女性は男性に比べて筋肉がつきにくいといわれています。その理由は、筋肉がつきやすくなる男性ホルモンの分泌が、男性の 1/20 と少ないためです。むしろ筋トレをした方が、成長ホルモンの分泌でより女性らしく、肌にハリのある若々しい体になります。

Q 筋トレは何歳からやっても効果がある？

YES 筋トレは何歳から始めても遅くありません。筋肉の発達は 20 代がピークで、加齢とともに効果が緩やかになっていきます。しかし、何もしないでいると筋力は落ちる一方です。ご自身のペースでも運動を行う事で効果は表れます!! 年齢を重ねても動ける身体をキープするために、【貯筋】をしていきましょう！

Q 筋肉痛が来ないトレーニングは意味がない？

NO 筋トレに限らずどんな運動でも、最初のうちは筋肉痛が起こりますが、やがて筋肉痛は和らいでいきます。筋肉痛が和らいだのは、正しい動きができた表れです。筋肉痛がなくても筋肉はちゃんと成長します。身体がトレーニングに慣れてきたら、ステップアップの合図です！扱う重量を上げる、回数やセット数を増やす、休憩時間を短くしてみる、スピードをゆっくりにしてみるなど運動強度に変化を与えることが大切です。

Q 筋トレしても寝不足だと効果がない？

YES 効果が全くないわけではありませんが、効率が悪くなります。筋肉の大半は、寝ている間に作られます。筋肉をつけていくのに欠かせない「成長ホルモン」が分泌され、筋肉をはじめ全身の細胞の修復や分裂が行われます。効率よく筋肉をつけるためには、十分な睡眠時間と質のよい眠りが不可欠です。筋トレは寝る３時間前までには終わらせましょう！

RIZAP 語録

正しい知識を得ても行動していなければ知らないと同じ

どれだけ正しい減量知識を得たとしても、行動に移していなければ知らないのと同じです。行動には大きな壁がありますが、あなたなら必ずできます。理想の自分に向かって今から１つ行動しましょう！

トレーナー　山本 真

Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.