



MFTだより2月号 チューブトレーニング



チューブの特性上、戻す時はどうしても縮もうとする力が強く働きますが、その勢いに任せて一気に戻してしまうと、筋肉への刺激が途切れてしまいます。あえて、その強力な収縮力にじっくりと「逆らう」ようにコントロールしながら戻すことで、筋肉には引き延ばされながらも耐えるという強い負荷がかかり、筋肉の成長を促すことができます。
「引く時よりも、戻す時こそが本番」という意識を持つことで、限られた負荷のチューブでもトレーニングの質を劇的に高めることが可能になります。

ベントオーバーロウ (背中・広背筋)



1. 肩幅程度に足を広げ、軽く膝を曲げて立つ。上体を前に倒し、胸をしっかりと張った姿勢になりチューブの真ん中を両足で踏み、両手でチューブの端を持つ。
2. 肩甲骨を寄せるように意識しながら、脇腹の方へチューブをひきつけるように肘を曲げていく

P 勢いでやるのではなく、ゆっくり動作を行きましょう！

サイドレイズ (肩・三角筋中部)



1. 足を肩幅に開いて、両足でチューブを踏む。
2. 肘を伸ばしたまま、両手を横に開く。
3. 腕が床と平行になるまで開く。
4. 同じ軌道でゆっくりと戻す。

P 耳より上にはあげないようにしましょう！

ワンハンドショルダープレス (肩・三角筋全体・僧帽筋)



1. 片足でバンドの左端を踏み、片足でバンドの右端をつかむ
2. かばんを片手で背負うように、肩の位置まで手をもっていく。
3. 上を真上に押し出す。
4. ゆっくり同じ軌道で戻す。

* 反対の手でも動作を行う。

P 上体を反らさないように動作を行きましょう！

フレンチプレス (腕・上腕三頭筋・二の腕)



1. チューブの左端を両足で踏み、右手でチューブの右端を持つ。
2. チューブが背面を通るように右手を肩の真上に持っていく。
3. 右ひじを曲げる。
4. ゆっくりと右ひじを伸ばす。

* 反対の手でも動作を行う。

P 腰が反らないように腹筋を意識しましょう！

アームカール (腕・上腕二頭筋)



1. 両足でゴムを踏み張力がかかった状態で、腕を伸ばしてゴムをつかむ
2. 肘を体の横で固定し、肘から先だけを曲げて両手を引き上げる。
3. ゆっくり戻す

* 片手ずつでも可能

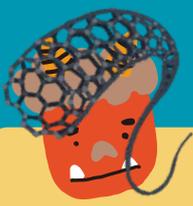
P 上体を反らさないように動作を行きましょう！

サイドベント (脇腹・腹斜筋)



1. 片方の手にチューブの端を持って立つ。同じ側の足でチューブを踏み、固定する。このとき、できるだけチューブが張った状態を作ること。
2. 上体をチューブを持った側へ真横に倒していく。
3. 倒せるところまで行ったら、体をまっすぐ戻すように元の姿勢に戻る。

P 猫背にならないように行いましょう！



バードドッグ (腹直筋・腹横筋)



1. 四つん這いになり、チューブの両端をそれぞれ「右手」と「左足」で押さえる（または足首に引っ掛ける）。
2. 背筋を伸ばしたまま、右手と左足をゆっくりと水平に伸ばす。
3. 伸びきった位置で1~2秒キープし、チューブの縮む力に抵抗しながらゆっくり戻す。



ドンキーキック (お尻・大殿筋)



1. 四つん這いになり、チューブの両端を両手で床に固定する。チューブの中央を片足の土踏まず（または足首）に引っかける。
2. 膝を90度に曲げたまま、足の裏で天井を蹴り上げるように、ゆっくりと足を後ろへ押し上げる。
3. お尻がギュッと締まる感覚がある高さまで上げ、3秒キープ。
4. チューブの抵抗を感じながら、ゆっくりと膝を元の位置（床につかない程度）まで戻す。



スクワット

(足・大腿四頭筋・ハムストリングス)



1. 両足でチューブを踏み、肩幅程度に開く。チューブの両端を両手で持ち、肩の高さまで引き上げる。
2. 椅子に座るようにお尻を斜め後ろに引きながら、太ももが床と平行になるまでしゃがむ。
3. 足裏全体で床を押し、立ち上がる。

P 立ちきった時にお尻を締めて行いましょう！

カーフレイズ

(足・下腿三頭筋・ふくらはぎ)



1. 両足のつま先立ちになる部分（母指球あたり）でチューブを踏む。
2. チューブの両端を手に持ち、肩の高さまで引き上げてチューブを張る。
3. かかとをできるだけ高く上げ、つま先立ちになる。
4. ゆっくりとかかとを床に下ろす。

P かかとを限界まで高く上げましょう！

・チューブ型

最も汎用性に優れており、全身を鍛えたい方や多機能性を求める方にお勧めです！

・バンド型

輪っか状になった平たいゴムの形状が特徴で下半身の引き締めや、ヒップアップを重点的にやりたい方にお勧めです！

・ハンドル型

チューブの両端に専用の持ち手がついているのが最大の特徴でウエイトトレーニングに近い刺激を求めている方や、上半身の筋肉をしっかりと鍛え上げたい方にお勧めです！

トレ室においてあるチューブ

チューブ型



バンド型



ハンドル型



今月のひとこと

本間・・・2月と言えばバレンタインですね。高校生の甘酸っぱい青春を毎年思い出します。誰か僕に大人のチョコレートをください(๑)
渡邊・・・町田と登戸だと皆さんはどっちが好きですか？私は断然町田が好きです。飲み屋とそれに付随してくるものも多く、値段が安いので(笑)
お金に余裕がなければ自分は町田に行きます。お金に余裕があれば登戸の方が近いので登戸に行きます！
是非、登戸や町田で見かけた際にはお声がけください



ショートレッスン2月の開催日

2/5(木)・9(月)・16(月)・26(木)

■ 定員

各回10人 (先着順) 月) 10:30 15:30 19:30
木) 10:45 15:30 19:30

■ 開催時間

