Fitness & Community

News Letter

２０２２．６．１　Vol.8

腰痛のハナシ

あなたの腰は被害者になっていない？！

腰痛に悩まされた経験のある方、要チェックです！
今回は、腰痛の中でも筋肉を傷めてしまうタイプの腰痛を例に挙げ、実は意外と知られていない原因を解説します^^

”腰”とは解剖学的に腰椎の事を指し、脊柱の中では肋骨が付着する胸椎と、骨盤の間の 5 つの骨の事を言います。
人間の身体で腰椎の部分には内臓がたくさんある為、内臓を守るために身体を安定させる機能を持つ筋肉が多く付いています。
そして、基本動作は体幹部の屈伸です。

続いて腰の上の関節、胸椎の基本動作は回旋。
次は腰の下の股関節。股関節は人体最大の関節で、一番パワーがあり動きも大きい関節です。基本動作は屈伸、内外転、内外旋と可動域も広いです。
そして、それぞれの関節が役割に準じた形状と筋肉が付いていますが、胸椎の回旋動作と股関節の屈伸動作は意識してしっかり動かさないと腰が代わりに捻ったり、曲げ伸ばしをしたりしてしまうことが多い為、本来の役割以外の苦手な動きが増えると徐々に姿勢が崩れて筋肉が固まり関節も固まり･･･

ある日、何てことのない瞬間にピキっと痛めてしまうというパターンがとても多いのです。
腰はキャパオーバーの仕事をさせられ自分の調子が悪くなってしまう･･･まさに、腰は被害者です^^；

もし腰まわりの筋肉に痛みや硬さ、動かしにくさを感じている場合は、胸椎や股関節の動きが硬くなっているかも知れません。

動作をチェックして、ストレッチやエクササイズでほぐしていくと改善出来るパターンもありますので、気になる方は一度お気軽にトレーナーにご相談くださいね♪（記事：吉田）

What's New!

有酸素運動について

最近は暖かい日が続いていますね。これから夏に向けて体を絞っていきたい方やマラソン大会などが多く開催され参加する方も少なくないと思います。そこで今回は有酸素運動について説明していこうと思います。有酸素運動には大きく分けて 3 つの種類があります。
それでは、強度が低い順に説明していきます。

1 つ目は LSD(Long Slow Distance Training)長時間ゆっくりと長距離を走るトレーニングです。強度と継続時間は呼吸の困難を感じずに 30 分から 2 時間行っていくものです。エネルギー源として脂肪の利用が亢進されるので体を絞っていきたい方におすすめです。2 つ目はペーステンポトレーニングです。これには一定と間欠的のトレーニングという 2 種類があります。①一定のペーステンポトレーニングは、乳酸性作業閾値で約 20～30 分持続的におこないます。②間欠的なペーステンポトレーニングは、運動強度は①と同じですが、短い距離を全力の 80%程で走るのを繰り返し、その間に短い休憩時間をはさむ形式です。これは楽に感じるようになったら、距離を伸ばしていくようにします。これはランニング効率の改善の効果が得られるのでマラソン大会へ向けたトレーニングとして有効です。3 つ目はインターバルトレーニングです。全力ダッシュに近い運動強度で、3～5 分間走ります。30 秒ダッシュをして 15 秒ゆっくり走りそれを 5 分間繰り返します。最大酸素摂取量の向上が促されるのでマラソン大会に向けた練習として有効です。脂肪を燃焼する為には高い強度ではなく低い強度で長い時間有酸素運動をする事がおすすめです。

高い強度ではエネルギー源が炭水化物やタンパク質となってくる為、脂肪がエネルギー源とされる低い強度で行う事が望ましいです。（記事：野崎）

アイスとの付き合い方

夏になってきて、暑さからアイスが食べたくなる方も多いのではないでしょうか。そこで今回は、ダイエット中や脂肪を増やさないために食べても良いアイスと食べると危険なアイスをランキング形式でご紹介したいと思います。前提として、アイスは砂糖が多く、高糖質の為、中性脂肪に変わりやすいことを覚えておきましょう。夏になるにつれてたくさん食べたくなるかと思いますが、食べ過ぎないように気を付けて夜遅くや寝る前は控えると良いでしょう。※あくまでも私の独断と偏見で選出しました。（記事：進藤）

食べても良いアイス
第 1 位　ガリガリ君（64kcal）
第 2 位　パピコ（87kcal）
第 3 位　アイスの実（約 100kcal）

食べても良いアイス（ボックスアイス）
第 1 位　Dole もりだくさんフルーツ（26～29kcal）
第 2 位　ガツン、とみかん（47kcal）
第 3 位　バニラバー（76kcal）

危険なアイス
第 1 位　スーパーカップ超バニラ（374kcal）
第 2 位　チョコモナカジャンボ（303kcal）
第 3 位　ソフトクリーム（約 200～250kcal）

夏向けボディメイク

夏までにまだ間に合う？
割れた腹筋を手に入れる方法！

そろそろ夏が近づいてきましたね！身体のコンディションはいかがでしょうか？鍛えるとカッコイイ部位は色々ありますが、割れた腹筋ってやっぱりカッコイイですよね。

ということで今回は、割れた腹筋を手に入れる為に必要なことについてです！

腹筋の正式名称は腹直筋と言います。そしてこの腹直筋は真ん中を縦に走る白線と腹筋を横に区切る腱画によって実は誰でも割れている構造をしています。腹筋が割れて見えるかどうかは筋肉の形が見えているか見えていないかだけなのです。

そして、割れている腹筋を手に入れる為に取り組むことは大きく分けて 2 つになります。それが、体脂肪を減らすことと、腹筋を筋肥大させること。この 2 つです。体脂肪が多い場合は、そもそも腹筋の上に体脂肪がのって筋肉の形が見えない状態になっています。まずはカロリーコントロールと筋トレなどの運動を行って体脂肪を減少させていきましょう！腹筋が見えてくる体脂肪率の目安は男性で 15%くらいですので、まずは 15%を切ることを目安にしてみましょう。

体脂肪率が 15%以下になったけどあまり腹筋が割れて見えない場合は、腹筋の厚みが足りないケースです。腹筋には個体差があり、元々厚みがあってぼこぼこ割れている人もいれば、あまり厚みが無く触ってもあまりぼこぼこしていない人もいます。

ただ、もともと厚さの少ない腹筋の場合でも割れた腹筋を諦めるのはまだ早いです。腹筋も他の筋肉と同様に鍛えていくことで筋肥大していくことが可能とされているので、体脂肪率が低くなったけどなかなか割れて見えない場合は腹筋を鍛えて筋肉を大きくしていくことで、ぼこぼこした腹筋を手に入れられることが期待できます。ここからは、腹筋を鍛える時のポイントについてお伝えしていきます。

・他のトレーニングと同様に負荷を少しずつ増やすようにする。

腹筋も他の筋肉と同様に筋肉を増やすためには、少しずつ負荷を増やす必要があります。例えば、大胸筋を大きくするためにベンチプレスで 30 kg×10 回ができるようになったら次は 32.5 kgと重さを増やしていくように、腹筋のトレーニングでも負荷を増やしていくようにしていきましょう。

・大きい可動域でトレーニングする

筋肉を効率良く鍛えていく為には筋肉を大きく伸び縮みさせるようにトレーニングすることが必要です。例えば床で行うクランチの様なトレーニングでは、腹筋が収縮はしますが体を反らすことができない為、腹筋を伸ばす刺激を与えるのが難しくなります。床では無く、バランスボールに背中を乗せてクランチを行うなど腹筋を伸ばせるようなトレーニングを取り入れてみましょう。

・腹筋ばかり鍛えない

腹筋だけ鍛えても良い体にはなりません。
全体的にバランス良く鍛えていきましょう。

・食事を疎かにしない

腹筋を大きくしていく為にも、他の筋肉と同様に食事をしっかり摂って筋肉を増やしていくことが必要です。筋肉を増やしていく場合はカロリーを減らし過ぎず、PFC バランスを管理していきましょう。

・腹筋をしてもお腹の脂肪は減らない

腹筋のトレーニングをたくさん行うとお腹の体脂肪が減りそうな気がしますが、実際はそうではありません。体脂肪は動かした部位の体脂肪が優先的に利用されるわけではないので、お腹をたくさん動かしたからといってお腹の脂肪が減るわけではないのです。腹筋を割りたい場合はあくまでも筋肉を大きくするという目的で腹筋のトレーニングをしましょう！以上です！割れた腹筋を手に入れたい方はメニューに加えていくこともできますので、トレーナーにお伝えくださいね。（記事：小形）

筋トレのビッグ 3？？？

皆さん、筋トレの BIG 3 はご存知でしょうか？ベンチプレス、スクワット、デッドリフトは筋トレの BIG 3 と呼ばれています。

これらは EXIM＋でも多くのお客様が実施しており、とてもおススメの種目となっています。ではなぜおススメか、解説していきたいと思います！

1 つ目は、全身を万遍なく鍛える事が出来ます！BIG3 の3種目は、コンパウンド種目と呼ばれます。コンパウンド種目とは、複数の関節と筋肉を使うトレーニングのことです。コンパウンド種目のメリットは、一つの種目で複数の筋肉を同時に鍛えられるということです。ベンチプレスでは大胸筋、肩、腕。スクワットでは脚全体。デッドリフトでは背中、もも裏、お尻。と BIG 3 だけでも全身を網羅する事が出来ます！2 つ目は、脂肪燃焼効果が期待できます！BIG 3 では身体の中でも大きな筋肉を中心に全身を鍛えられます。基礎代謝は全身の筋肉量と脂肪量に比例します。そのため大きな筋肉を鍛えられる BIG 3 は基礎代謝の向上に効果的であり、結果的に脂肪燃焼に繋がります！

以上の点から BIG 3 は初心者から上級者の皆様にオススメの種目となっております！実はこの BIG 3 の合計重量を競うスポーツがあります。その名もパワーリフティングです！パワーリフティングなんて知らないという人も多いのではないでしょうか。世界大会もあり、今どんどん普及していっているアツいスポーツなんです。自分の限界に挑む姿は凄くかっこよく、とっても魅力的です！YouTube などで試合が見られるので気になった方は是非見てみてください！少しでも興味を持って頂けたら嬉しいです。まだまだマイナーなのが現実なので少し宣伝させて頂きました。笑　皆さんも BIG 3 を通して理想の身体を作っていきましょう！！（記事：三津谷）