



アスパークだより



No.425

H30.10.15

田家 絵名



みなさま、こんにちは！

もうすっかり秋ですね。ついこの間まで、あつーい夏だったのに…

時間が過ぎるのは早いですね。今年も残すところ2か月半となりました。

今回のアスパークだよりは、トレーニングルーム内にある、あれです、あれ↓↓↓

トレーニングルームに入って

正面に見えるラックにかけてある、

実は万能なあの子を、今回ご紹介します！

☆☆☆☆トレーニングチューブ☆☆☆☆

こんなところが素敵

- ★安全・簡単・無理なくできる。
- ★関節に負担がかかりにくい。
- ★マシンでは鍛えにくいインナーマッスルを鍛えることが可能。



トレーニング方法

☆☆必ずトレーニング前にストレッチをしましょう☆☆

- ★弾みをつけずに、ゆっくりと動かす。戻す時も負荷を感じながらゆっくりと行う。
- ★力を入れる時に呼吸を止めない
- ★8回～12回を1セットとし、2～3セット行う

☆☆☆いろいろな使い方がありますが、一例をご紹介します☆☆☆

二の腕スッキリ！



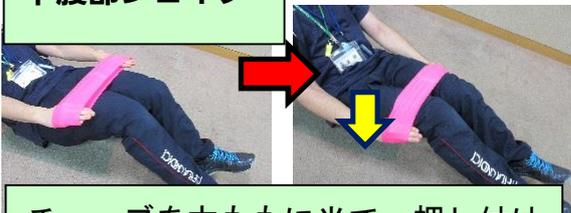
腕を伸ばすとき、
曲げるとき
肘の位置が
変わらないようにする。

二の腕スッキリ！



肩と水平になる程度まで腕を上げる。チューブのテンションを緩めることなく伸ばしたまま15秒～20秒キープ。
※上体が反らないように注意！

下腹部シェイプ



チューブを太ももに当て、押し付けるようにしながら、上体を起こす。スタートの姿勢の時も肘を伸ばし、上体を起こしても肘は曲げない。常に自分のへそを見るようにあごをひいて行う。

背中（広背筋）



直立した状態でチューブを両足（土踏まずの位置）で抑えて、端に出ているチューブをそれぞれ両手で持つ。上半身をやや前傾させておき、背中が丸まらないように注意しながらチューブを両手で同時に引き寄せる。動作中は肩甲骨を寄せる意識を持ち、背中への負荷を感じるようにゆっくりと行う。

お尻（太もも）



足を肩幅に開き、姿勢を保持した状態で、チューブのテンションを緩めることなく、片方に3歩～5歩、歩く。頭や肩の高さの変化しないようにすることがポイント。
※これを3～5往復行う。

お尻



チューブを両足に通し、片足を後ろに引き、また元の位置に戻す。これを繰り返す、壁に手をついた状態で行う。

いかがでしたでしょうか？

他にも様々な使い方がありますので、ぜひ使用してみてください！

参考：インターネット（チューブトレーニング方法）、取扱説明書