

チューブトレーニングは、同じ動作で10回チューブを引っ張ってみて10回目が多少きつくなる程度が体力に合っているとされます。チューブは、強度別に色分けされていることが多く、最初は無理せずに弱めのものから使用するのが良いとされています。**不適切なチューブは筋肉や関節を痛めますので注意が必要です。**



①の動作から②の動作を反復します。

写真では右足を上げていますが、同じ要領で左足も行います。

・慣れてくれば、下ろすときに床すれすれで足を止め反復します。

目安の回数:

左右各10～20回 × 2～3セット

効果:

大腿四頭筋(腿の前側の筋肉)を強化することで膝にかかる体重の負荷や着地衝撃の際にかかる負荷などを和らげることができます。

注意:

図のようにチューブはピッタリと結びつけますが血行を悪くするほどは締めつけません。

アドバイス:

つま先を手前に向けると力が入りやすくなります。