

ノーチラス 定義および用語

動作範囲：

各マシンには、一反復間に動くあらかじめ決められた動作範囲 (ROM) があります。エクササイズをする時には、理想的な動作範囲に達するよう用意された図をよくご覧になってください。体から力が抜けてしまうのは簡単で、姿勢が悪くなり動きが正しくないものになってしまいます。各マシンに用意された動作パターンおよび身体図を、手本としてよく見るのが大切です。

反復：

各反復の質や筋肉が鍛えられる時間に比べれば、エクササイズの回数は重要ではありません。速度は、一方向に約 6 秒が適切です。(ただし、パワーおよびスピード強化のためのワークアウトの場合は、コントロールを維持しながらも反復はより速くなります。)

セット：

1 セットは一連の反復であり、疲労度やトレーニングの目標によりいつやめるべきか決められています。疲労とは、フォームや動作範囲を妥協せずにそれ以上の反復が不可能な感覚のことです。疲労度とは、筋肉の震えや焼けるような感覚から、1 反復を完了する能力の減少までの範囲を指します。

進歩的過負荷：

進歩的過負荷は、ひとつの筋肉にかかる負荷を継続的に増やしていくトレーニングで、筋肉はより大きなパワーを生み出し耐久力を得ることができます。過負荷をかけるには、エクササイズのやり方を考慮し、トレーニングの回数、激しさ、継続時間を上手に組み合わせることが必要です。各ワークアウトで、抵抗を増やすかもう一回反復回数を追加してください。最低 8 回反復し、12 回を超えないようにしてください。8 回反復することができない場合は、抵抗が重すぎます。12 回を超えて反復ができる場合は抵抗を 5% 上げてください。

同心筋肉運動：

ウェイトを持ち上げながら筋肉を収縮または短縮させる運動。

偏心筋肉運動（負のワークアウト）：

ウェイトをゆっくり下ろしながら、筋肉を伸ばす運動。

シンプル動作：

一つの関節の周囲を回転。(例：レッグ・エクステンション)

複合動作：

二つ以上の関節の周囲を回転。

順序：

大きな筋肉を最初に鍛えると、体全体に非常に大きな刺激を与えます。小さな筋肉を先に疲労させてしまうと、大きな筋肉のグループを伴う複合動作のワークアウトがのぞましい激しさを出来なくなります。

多様性：

ウェイトや反復回数を多様化したりエクササイズや順序を変更するなど、様々な形式で筋肉を鍛える刺激を提供します。

頻度：

ワークアウトの合間には最低 48 時間、そして 96 時間未満の休憩が必要です。適切な休憩時間は筋肉細胞を大きく強くします。週 3 回のプログラムは、筋肉の成長を刺激し回復を促します。

エクササイズ・テクニックおよびフォーム：

エクササイズを正しく行うと結果的にケガがなく、正しく行わなかった時よりもより時間的効率が高くなります。正しいフォームは、速さと動作範囲の両方を含みます。動作範囲全体を通して、一定の力をゆっくり滑らかな動作でかけながら反復を行います。各反復を負（偏心）を強調したやり方で行うと、一番効果が期待できます。筋力強化目的には、エクササイズの負の部分の方が正の部分よりも非常に重要です。各反復動作では、約 2 秒かけてウェイトを滑らかに持ち上げ、4 秒で下ろしてください。

女性のためのトレーニング：

ウェイトを使うと筋肉が大きくなり女らしく見えなくなると思っている女性が多いですが、これは間違った考えです。女性も男性と同じようにトレーニングができますが、男性同様の体力強化や筋肉の発達は見られません。