

サイクリストのためのノーチラス筋力トレーニング

効果的なロードサイクリングやインドアサイクリングのための筋力トレーニングの重要性についての記事の中で、ウェイン・ウェストコット博士は次のように述べています。心肺持久力や減量、強い筋骨格システムを発達させるために、サイクリングは優れています。



ノーチラスのストレングスサイクリングプログラムは、上・下半身の運動を含む総合的な筋力トレーニングプログラムです。脚を動かし、ペダルをこぐ動作によって適切な胴体の位置を維持します。動作範囲の終盤で筋力が低下するというアーサー・ジョーンズ氏の発見に基づき、American Academy of Sports Medicineにも採用されているジョーンズ氏のノーチラストレーニング理論では、フルレンジでのゆっくりとした運動に重点を置いています。ノーチラスのトレーニング技術はスポーツパフォーマンスを向上させるだけでなく、酷使によるケガを減らす方法でもある事をジョーンズ氏は多くの研究で証明し、発表しました。

ウェストコット博士は次のように述べています。「サイクリングにおいて脚の筋肉はペダリングによるコンセントリックな収縮をし、体幹や腕の筋肉は姿勢を安定させるためにアイソメトリックな収縮をしますが、エキセントリックな筋収縮（伸長性筋収縮）は身体のどこにも発生しません。そう考えるとやはり筋力トレーニングつくづく良くできています。なぜなら筋肉の発達に欠かせないコンセントリック、アイソメトリック、エキセントリックの全ての要素をバランス良く含んでいるのですから。」

博士はさらに続けます。「ノーチラス・ストレングスサイクリングプログラムエクササイズはサイクリングの動作を忠実に再現するものではありません。なぜならペダルをこぐ動作と同じスピードでお尻、脚、下背部を動かすことはできないからです。しかし正しいテクニックを重視したレッグエクステンションなどの単関節運動と膝をロックしないレッグプレスなどの運動を組み合わせた効果的な方法です。大腿部と下腿部が力を発揮して強力なパワーストロークを生み出していることは確かですが、同時に上腕三頭筋、肩前面の筋肉、下背部の筋肉が姿勢を保つために重要な役割を果たしていることを忘れてはなりません。さらに上背部や大胸筋が強ければ上腕の位置が安定し、前腕が強ければハンドルをしっかり握ることができず。」

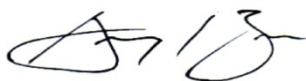


シュイン・サイクリングインストラクター認定制度は「シュイン・エデュケーション」が提供するワールドクラスの教育プログラムの一つであり、この制度の中では解剖学と動作範囲（の解析）が重要視されています。シュイン・エデュケーションの詳細はこちらをご参照ください。 <http://schwinneducation.jp>.

<シュイン・エデュケーションに関するお問い合わせ>

株式会社ブラボーグループ（住所：東京都千代田区飯田橋2-1-10 TUGビル3F TEL: 03-3511-1453）

Email: info@schwinneducation.jp Web: <http://schwinneducation.jp/> FB: <https://www.facebook.com/schwinnedjp>



Gregory L. Zink
CEO, Nautilus Group Japan

<ノーチラスおよびシュインに関するお問い合わせ>

株式会社 THINK フィットネス
フィットネスプロダクツ事業部
東京都江東区南砂3-3-6
TEL: 03-3645-9801