

今日から始める、筋トレ89メニュー

Tarzan®

カラダを変える、絞る!

男と女の 全身筋トレ 完全マニュアル



絶賛! 踵粉碎骨折中。
松葉杖もペンプレも
粉碎じゃー!

住谷正樹 すみたに・まさき		
33歳	185cm	84kg
芸人 レイザーラモンHG		
最大挙上重量 112.5kg		
ベンプレ比率 1.339		
筋トレ検定 79点		

松葉杖をついて登場したレイザーラモンHGこと住谷正樹さん。ええ! どーしたんですか? いやまあ、試合で踵を粉碎骨折(12コに割れた)しまして、50日間寝たきりの後、最初の外出先がこの「ターザン」ベンプレ大会なんです。寝たきりだったのに112.5kgとは、さすが。やるなあ。



くやしい!
もうちょっと
挙げられると
思ったのに!

栗田勇樹 くりた・ゆうき		
25歳	178cm	90kg
ボディプラスインターナショナル社員		
最大挙上重量 125kg		
ベンプレ比率 1.389		
筋トレ検定 64点		

南は九州博多からなら、北は仙台からやってきた栗田さん。このぶっとい腕を見てピンと来た人はかなりのマニア。そーです、アームレスラー! 体重別にクラスが分かれていて、今年は80kg以上クラスで戦う。なのでこんなにカラダもでかい。サプリメーカー(HALEO)のスタッフでもある。



16位
最大挙上重量

橋本 萌 ひのき・もえ		
22歳	160cm	??kg
タレント ホリプロ		
最大挙上重量 22.5kg		
ベンプレ比率 —		
筋トレ検定 39点		

スポーツクラブで過ごすのが大好き、週に3~4回は通うのだ。1時間はスタジオレッスン、残りは軽い負荷で回数多くの筋トレ。5、6年前から続けているというから大変なこと。特にフッキングが大のお気に入り、いくらでもできますわよ、とのたもうた。次回はフッキングコンテストで会いましょう。



9位
6位
最大挙上重量

問14 フォーム…クランチとシットアップ
【答え】 B クランチは固定しないがシットアップは固定する
クランチは背骨(脊柱)だけを曲げて、腹筋だけが参加する一種の単関節運動で、動きの軸はへそ辺り、シットアップは股関節も参加して腰筋、大腿四頭筋の一部(大腿直筋)が参加する多関節運動で、動きの軸は腰から股関節へ移行する。へその上よりの方が重いため、クランチは特に上半身を固定する必要がないがシットアップの場合、股関節の上にはほぼ同じ重さなので、固定しないと上半身を上げることができない。ただしクランチでも重りを持つ場合は、上が重くなるので固定する必要が出てくる。

問15 フォーム…ベンチプレス
【答え】 A 背中中の筋肉を使うことができるため
腕を水平に内側に寄せる動作(水平屈曲)では大胸筋の中部が使われ、水平よりも上方では上部、下方では下部が使われる。触れてみると分かるが、大胸筋は下部のボリュームが大きく、それゆえ鈍揮される力も大きい。ブリッジをすることで上半身が逆立ち状態に近づき、強い力を出せる大胸筋の下部を使える。加えて、広背筋、大円筋を背中の筋肉も使われるので、高重量のベンチプレスではブリッジをしてカラダを反らす人もいる。脚の筋肉も腰の筋肉もブリッジ作りには必要だが、バーを上げる動作とは直接的には関係ない。ただ腰を反らせる背柱起立筋が強く収縮し椎間板の圧力が高まりやすくなる。腰痛がある人は避けるべきである。

問16 筋肉名…主動筋
【答え】 C 上腕三頭筋
ひとつの運動を起す主たる筋肉を主動筋と呼ぶ。

問17 筋肉名…協働筋
【答え】 C 上腕二頭筋
通常、いくつかの筋肉が補助的に一緒に働き、それらを協働筋という。サイドプレスでは斜上筋、三角筋、僧帽筋が働く。

問18 筋肉名…拮抗筋
【答え】 B 脊柱起立筋
主動筋と反対の働きをする筋肉が拮抗筋。腹直筋は脊柱を屈曲させ、その拮抗筋である脊柱起立筋は脊柱を伸ばす働きをする。



第2特集
カラダに快適な「家」の最前線。
12/10 2009 No.547 550 YEN (特別定価)