

TRX Low-Rowで背中へのトレーニング

TRXローロウは主に背中の筋肉を使う種目です。



ショートレングスでアンカーポイントに顔を向けて立ちます。

スタートポジションはフットクレイドルが脇腹に付くくらいに肘を曲げて身体を傾けたところです。



体幹部がブレないように注意しながら、肘を伸ばした所が最終ポジションです。



肘の曲げ伸ばしを繰り返します。

腰が反ったり、お尻が落ちたりしないように注意しましょう。

強度変換は足の位置を前後させて、身体の向きを変えます。足を奥に置くと強度が上がります！

TRXローロウは1セット10~20回くらい目安でやってみてください。

TRXローロウを行うことで効率よく背中を鍛えることができます。

特にやはり体幹部への刺激は、TRXならではです。

TRX Low-Row Single Armでワンハンドロー！

ローロウを片手で行うことで、引っ張るだけでなく**捻りの負荷**が身体に加わります。

見よう見まねではちょっと難しい部分もありますので、落ち着いて慎重に行いましょう。

ショートレングスでアンカーポイントに顔を向けて立ちます。スタートポジションのスタンスはローロウと同じ。

ローロウのスタートポジションで、片手を肩に置きます。シングルアームはここがスタートポジションになります。



そのまま肘を伸ばします。このとき手を離している方の肩が落ちて身体が傾きやすいので、注意しましょう。



ローロウに比べ強度が上がりますので、初めはほぼ直立くらいから始めましょう。

身体を捻らないようにするのがなかなか難しいです。

丁寧に10から15回くらいを目標にやってみましょう！

TRX High-Rowで上背部を鍛えて肩こり改善！

ハイロウは主に上背部を使うトレーニング種目です。

単純なマシントレーニングと違い、常に体幹部を安定させて行います。

ハイロウを行うことで、**猫背といった姿勢の改善に効果的**です。

腕立て伏せの反対の動き方になりますので、腕立て伏せばかりやっているような人には特にお勧め。

しっかり肩甲骨を安定させて行いましょう！

長さをショートレングスにし、アンカーポイントに顔を向けて立ちます。

脇を90°に開き、肘を曲げて身体を傾けて立ったところがスタートポジションです。



肘の曲げ伸ばしを行います。

力が抜けないように注意しましょう。



身体の傾き具合を変えることで強度を変えることができます。

是非足の位置を前の方にしてみよう！

まずは10~15回くらいを目安にやってみましょう！

ハイロウのコツは**肩甲骨を安定させて行う**ことです。

よくロウイング系のトレーニングをしている人で、肩甲骨が動きますっている人がいます。

しかし肩甲骨は基本的に安定させるのが機能です。引く時も押す時も、安定しているのが肩甲骨。

初めは難しいですが動画を見て確認してみてください。

かっこのいい背中目指しましょう！

TRX Mid-Rowで背中全体を鍛える！

TRXは引く動作の種目が多いですが、TRX High-Rowはより上背部で水平面の動き、RX Low-RowはMid-Rowのように背中全体を使いますが矢状面の動きに分類されます。肩関節は可動範囲の広い関節ですので、同じ引く動作にしてもいろんな方向からの負荷を加えることでよりパフォーマンスがアップしていきます。

背中を鍛えてカッコいい姿勢を目指しましょう！

ショートレングスでアンカーポイントに顔を向けて立ちます。ハンドルを持ち肘を90°くらいに曲げ、身体を傾けて立ち、脇を45°程度開いたところがスタートポジションです。つま先は上げます。



ゆっくり肘を伸ばします。このとき体幹部の力が抜けないように注意しましょう。

スタートポジションに戻るよう肘を曲げます。

背中はもちろん力を入れますが、お腹の力が緩まないように注意しましょう！

関節に対してどのような動作なのかを考えるのは結構ポイントだったりします。ミッドロウは角度的に丁度プッシュアップと逆の動きなので、ワークアウトをプランニングするときに合わせて行うことで関節に対してストレスのない選択をすることが出来ます。他にもショルダープレスの逆はラットプルダウン、ローロウの逆はナロープレスといった考え方を持つことでプランニングの幅は広がります。動きを意識するということですね。

筋肉だけでなく動作を考えてトレーニングを行うようにしてみましょう！

TRX Chest Pressなら腕立て伏せが出来なくても簡単！

TRX Chest Pressの動きは腕立て伏せと同じです。ですが立ち位置を変更して強度を変えることで

腕立て伏せが出来ない人でも同じ効果を得ることが出来ます。

TRX Chest Pressでは胸の筋肉である大胸筋を主に使います。TRXを使用することで肩関節の安定性を高めます。

大胸筋や小胸筋は肩こりの原因とも言われておりますので、TRX Chest Pressを行うことで

筋肉の弾力を高め、解消に近づけることも出来ます。

筋肉の強化だけでなく、肩こりや首こりにお勧めのトレーニングです！

TRX Chest Pressのやり方

ロングレンジでアンカーポイントに背中を向けて立ち、ハンドルを握ります。

肩幅くらいに足を開き、背伸びをするように力カートを浮かせましょう。



腕立て伏せの容量で肘が90°くらいになるまで曲げます。

このとき、腰が反ったり丸まったりしないように注意しましょう。



まずこのスタンスで10から15回を目安にやってみましょう！

TRX Chest Press STEP2

TRX Chest Pressはスタンスを変えて安定性を変化させることで、強度を上げることができます。

STEP2は**TRX Chest Pressで足を閉じてやってみましょう。**

スタートポジションから足を閉じます。



同じように行います。



TRX Chest Press STEP3

次のステップはTRX Chest Pressで片脚を上げてやってみましょう。

支持基底面がさらに小さくなり、安定性を悪くすることが出来ます。

スタートポジションです。



足は重ねないようにします。



出来たからOKというものではないので、ゆっくりと軸がぶれないように丁寧にやりましょう。

TRX Chest Press STEP4

次のステップはTRX Chest Pressで上げた脚を横に開いてやってみましょう。

中心の軸がさらにブレるので、より体幹部が動かないように注意する必要があります。



この形のまま腕立てです。



TRXのトレーニングはこのように**安定性を変化させることで強度を変えることができます。**

他の種目でも応用して使える考え方ですので、是非取り入れてみましょう！

TRX Chest Flyで胸筋をしっかり鍛える！

チェストフライはチェストプレスに比べ、**胸の筋肉の関与が強くなります。**

胸をしっかり鍛えたい男性の人にはお勧めですね。

前に行き過ぎないように注意しましょう！

TRX Chest Flyはダンベルのチェストフライのように水平方向に両手を広げて行う種目です。

主に大胸筋が使われ、可動域によってはストレッチポジションまで大胸筋を広げることができます。

TRX Chest Flyは肩関節が動く単関節運動なので、チェストプレスと合わせて行うことで大胸筋の追い込み種目。

身体の傾き加減によってはかなり強度を上げることができます。

大胸筋をかつこ良く鍛えたい方には特にお勧めです！！

ロングレングスでアンカーポイントに背中を向けて立ち、ハンドルを縦に握ります。

肩の正面にハンドルがきてストラップが張るところで身体を傾けた場所がスタートポジションです。



水平方向に手を広げ、戻します。肘を若干曲げるとやり易くなります。

このとき体幹部が緩まないように注意しましょう。



10～15回ベースで強度変換しながらやってみましょう！

多くの筋肉に言えることとですが、単関節運動と言えど筋肉は基本的に単体で使うことはありません。

メインで使う大胸筋も、体幹部や脚との運動連鎖を意識することでトレーニング効果が上がり易いです。

例えばシートに寝た状態で行うダンベルチェストフライは大胸筋の強化や可動域の向上には効果的です。

しかし寝て行う種目というのは、運動連鎖を考えると二足歩行の人間にとっては日常的または実践的ではありません。

投げる動作で言えば足で踏ん張り、体幹部に刺激が加わり、胸の筋肉が動くことで末端の手が動く。

TRXを使えば運動連鎖を意識したトレーニングがやり易くなります。

TRX Power Pullの回旋動作で背中を鍛える！

片手で引く動作の種目です。

パワープルは下半身からの連動を使いますが、まずはTRXローロウの片手のものから行いましょう。

日常生活の引く動作はひねる要素も多くありますので、非常に日常生活に活きますよ！

つま先からの運動連鎖で体をひねるので、背中だけでなく脚腰など全身を鍛えることができます。

肩甲骨の位置を安定させることがポイントになりますので、是非気をつけて行いましょう。

TRXローロウやTRXハイロウと組み合わせることで背中全体のトレーニングを行うことができます。

TRX Power Pullでカッコいい背中にしましょう！

長さはショートレンジスでアンカーポイントに顔を向けてハンドルを片手で握ります。

もう片方の手をTRXのロックループあたりに伸ばし、体を傾けたポジションがスタートポジションです。

つま先をまっすぐにし、体幹部が緩まないように注意しましょう。



ゆっくりと降ろしながら片方の手を床のほうに伸ばします。

しっかりと足の裏全体で踏ん張ります。



腰が曲がったりつま先が浮いたりしないように注意しましょう。

少しキツめなので、まずは10回ぐらいを目安にやってみましょう！

引く動作は日常的にはひねる動作が同時に起こります。

両手で引くとしても足を前後に踏ん張っていることが多く、体幹部にかかる負荷は非対称的であることが多いため。

TRX Squatは初心者にもお勧め！

スクワットは言わずと知れた脚の定番トレーニングですね。

TRXサスペンショントレーナーを使うことで強度を下げたり、身体の運動性を向上することが出来ます。

しゃがむ立つという日常的な動作を行う際、脚への負担を軽減させる為に何かを掴んで行うことが多いと思います。

スクワットやランジといったTRXの脚部のトレーニングはそういったシーンに近いトレーニングを

行いやすくなっています。

身体の連動も意識してトレーニングを行いましょう！

長さをミッドレングスにし、アンカーポイントに顔を向けて立ちます。

肘を90°くらいに曲げ、ストラップが張るように後ろに下がり直立で立った所がスタートポジションです。

このとき、後ろに体重をかけないようにしましょう。直立です。



ストラップがたるまないようにしゃがみます。立ち上がる時もたるまないようにしましょう。

立ち上がるのが辛い場合はストラップを引っ張りながらあがります。

余裕のある人はゆっくりやったり、スピードアップしてやってみましょう。

ジャンプするのも良いですね。

強度的にはそれほど高くはありませんので、結構たくさんやっても大丈夫です。

20回くらい目安で、他の種目と交互にやったりすると ダイエット効果が上がりやすいですよ！

スクワットは脚の筋肉をたくさん使いますので、筋力向上にもダイエットにも効果が高いです。

TRXを使うことで強度を下げられますので、最後の最後まで追い込むことも出来ます。

特に普通のスクワットがキツイような高齢者の方はTRXで補助をすることで、正しい動作を習得することも出来ます。

慣れてきたらシングルレッグスクワットや、ジャンピングスクワットといった難しい種目にもチャレンジしてみましょう。

スクワットをしっかりやって引き締まった脚にしましょう！

TRX Single Leg Squatで脚の機能を向上させる！

TRX Single Leg Squatはその名の通り、片足で行うスクワットです。

ウェイトを持たずにスクワットの強度を上げる場合、効率の良い方法でもあります。

高重量のスクワットができて、片足で立ち上がることができないのであれば強い身体とは言えません。

様々な動作を見つけることで日常生活をより楽に過ごすことができます。

脚の強化だけでなくバランス感覚も身に付けることができます！

ミッドレンジスでアンカーポイントに顔向け、肘が90°くらいでストラップが張るような位置に立ちます。

このポジションはTRX Squatのスタートポジションと同じです。

そこから片足を上げたポジションがTRX Single Leg Squatのスタートポジションとなります。



TRX Squatと同じ要領でしゃがみます。

股関節と膝関節が同じ角度で曲がるように意識してみましょう。



上がる時は軽くストラップを引くように立ち上がりましょう。

まずはゆっくり10回くらいを目安に行い、慣れてきたらホップアップも入れて！

スクワットは非常に人気のある種目ですが、シングルレッグでのスクワットを行う人は少なく感じます。

しかし実は日常動作において両足同時に使う事は、椅子から立ち上がる時くらいしかありません。

階段での動作はもちろん、床から立ち上がる時などは多くの場合非対称的な動きであることが多いです。

シングルレッグスクワットを行うことでトレーニング効果を上げることができます。

ただの強化ではなく、動ける体を目指してトレーニングを行いましょう！

TRX Back Lungeの踏み込む動作で脚全体を鍛える!

ランジという踏み込み動作をTRXを使って行います。

重心が後ろ気味な人は前方に体重を乗せるのが苦手な為、TRX Back Lungeので感覚を掴むのがお勧めです。

TRX Back Lungeはお尻のトレーニングとしてもお勧めです!

TRX Back Lungeは後ろに脚を出して踏み込む動作を行う種目です。

通常のバックランジと違い**TRXによる補助**がありますので、運動を久しぶりに行う人や高齢者の方にもお勧めです。

高齢者の方で階段の下りが怖いというような方は、前の脚に重心を乗せるのが苦手になっていることが多いです。

TRXの補助を借りて、感覚が掴めるようにがんばりましょう。

もちろん脚全体のトレーニングとしてもお勧めですよ!

長さをミッドレングスにし、アンカーポイントに顔を向けます。

肘を90°くらいに曲げ、ストラップが張るところがスタートポイントなのでそこに立ちます。



片脚を後ろに出して踏み込みます。

このとき前の脚に体重を残しながら行うのがポイントです。



交互に行いましょう。

TRX Back Lungeは交互に20回くらいを目安にやってみましょう!

ランジ動作は膝が内側を向き易いので注意が必要です。

また、TRXに体重をかけ過ぎてしまい動きをコントロールできていない人は多いです。

足の裏は地面を掴むように力を入れ、動作をゆっくり行います。

TRX Back LungeであればTRXを補助として使えますので、正しい動作の感覚を掴むように行いましょう。

立ち姿勢の重心が後ろ気味な人は、前方に体重を置くのが苦手です。

TRXを使って正しい動作を覚え、日常生活に取り入れましょう!

TRX Hamstring Curlで太ももの裏側を鍛える！

TRX Hamstring Curlなら太ももの裏側をしっかり鍛えることができます。

「太ももの裏側が硬い・・・！」

そういった方は非常に多いですね。太ももの裏側が硬くなると血液の循環が悪くなり、身体もだるくなり易いです。ストレッチばかりしている人もいますが、実はトレーニングを行うことで柔らかくあることも多々あります。TRX Hamstring Curlを行うことで身体全体の血流が改善され、冷え性やむくみに効果があります。

長さをミッドカーフにし、床でアンカーポイントに顔を向けます。
アンカーポイントの真下にカカトが来るように仰向けに寝て、カカトを入れます。
さらにお尻を持ち上げたところがスタートポジションです。



まず膝を曲げ、足先を引きつけます。



さらにお尻を上げます。
ここが最終ポジションです。



お尻を戻します。



脚を伸ばし、スタートポジションに戻ります。



この動作を繰り返します。

15回くらいをベースに行うようにしましょう！

TRX Hamstring Curlは身体の位置を変えることによって強度を変えることができます。
スタンダードなポジションはアンカーポイントの真下に足先がくるポジションです。

より簡単に / アンカーポイントよりも奥に足先を置く

基本の位置 / アンカーポイントの真下

難しい位置 / アンカーポイントよりも手前に足先を置く

このように開始位置を変えると強度を上げたり下げたり出来ますので、是非お試しください！

ダイエット効果も高いです、是非頑張りましょう！

TRX Hip Dropで脇腹を引き締めてくびれを作る！

脇腹の筋トレはダンベルのサイドベントなどが有名ですが、TRXでは簡単にできます。

TRX Hip Dropならかなりストレッチポジションまで持って行けますので、体幹周りの引き締めにもお勧めです。

脇腹がしっかり引き締まりますよ！

TRX Hip Dropは脇腹辺りを主に使う種目です。

横方向の慣れない動きなので初めのうちはかなり筋肉痛になりやすいですね。

しかし横方向の動きもトレーニングを行うことで、身体をより楽に動かすことが出来るようになります。

シェイプアップ効果も期待できますので、ワークアウトに加えるのは非常にお勧めです。

しっかり鍛えて、引き締まった脇腹を目指しましょう！

TRXの長さをミッドレングスにし、アンカーポイントに横向きに立ちます。

片方のハンドルをアンカーポイントから遠い方の手で握り、近い方の手をその上にかぶせます。

ハンドルは頭の上に乗せます。

アンカーポイントに近い足を前、遠い方の足を後ろにしてつま先とかかとをくっ付けて立ちます。



お尻を下に落とすように身体をまげます。

このとき、膝が曲がったり、ハンドルが頭から離れないように注意して行いましょう。

立ち位置をアンカーポイントに近づけると強度が上がります。

15回くらいがキツいくくらいの強度でやると結構効きますよ！

ポイントは身体の緊張感をずっと保つことですね。

よく力がすぐ抜けてしまう方がいますが、それではせっかくのトレーニングがもったいないです。

セット中は力が抜けないように緊張感を持って行うようにしましょう。

よく頭からハンドルが離れてしまう人も多いので注意が必要です。

頭と足が基点となって身体が動くイメージですね。

くびれを作りたい女性にもすごくお勧めです！

是非チャレンジしましょう！

TRX Plank&Crunchで腹筋のトレーニング！

TRXを使ったプランクとクランチです。

腹筋を鍛える種目としてはどちらも効果は高いです。

出来ない場合は床のプランクから習得しましょう！

TRX Plankは身体を支えるトレーニング、TRX Crunchは腹筋を収縮させるトレーニングです。

どちらも寝た姿勢から始めるグラウンドポジションの種目で、要素的に近いので同時に紹介させていただきます。

TRXのプランクとクランチでしっかり腹筋を鍛えましょう！

TRX Plankは手でまっすぐに身体を支え、**全身を同時収縮させる**トレーニングです。

腹筋はもちろん、大胸筋や広背筋、大腿四頭筋にもガッツリカを入れます。

TRXの長さをミッドカーフにし、つま先をいれます。床でアンカーポイントに背中を向けて手の平を付いたら、

両手で身体を支えながら身体を水平まで上げます。



このままキープです。



お尻を上げるように膝を胸に近づけます。

へっぴり腰で反り腰な感じにならないように注意しましょう。

頭に血が昇りやすいので、呼吸を忘れないように落ち着いて行いましょう！

TRX PlankとTRX Crunchを紹介しました。やはり順序としてはまずTRX Plankです。

TRX Plankは全身同時収縮で身体を固めるので、実はちゃんと出来ていると長くは持ちません。

10秒くらいで力つきる程全身に力を入れることが出来たら、うまく出来ていますね。

TRX Plankに慣れてきたらTRX Crunchを行いましょう。

TRX Crunchは肩関節が安定していないうちは体勢がとにかくツライと思います。

肩の安定性を高めていけば、とっさに手を着くような瞬間も身体を痛めずに済みます。

まずは10回くらいを目安にやっていたいただければと思います。

TRX PlankとTRX Crunchをしっかりとやって引き締まった身体を目指しましょう！

TRX Roll Outで全身を一緒に鍛える！

ロールアウトは足先から手の先までの運動連鎖を習得します。

間にある体幹部を引き締めることで、身体はより機能的になり楽に使えるようになります。

TRX Roll Outは手の先から足の先までを一直線に伸ばすように行うトレーニングで、全身の筋肉を使います。

お腹周りはもちろん、太ももや肩関節の強化にもなります。

また、身体の連動性を高めるトレーニングとしても有効ですね。

連動性を高め、より自由に動ける身体を目指しましょう！

ロングレングスにし、アンカーポイントに背中を向けて立ちハンドルを握ります。

目線辺りにハンドルを持ってきて、ストラップが張るような所がスタートポジションです。



水泳のクロールのように手を遠くに伸ばしながら、前方に移動します。
このとき体幹部の力が抜けないように注意しましょう。

もし強度的にツライと感じる方は膝を床に着いてやってみましょう。



こんな感じですね。

丁寧に10回まずはやってみましょう！

TRX Roll Outは一般的には慣れない動きである場合が多い種目です。

肩関節への負荷は大きいので、もし怖いような感覚があるのであれば真っすぐまでいかななくても全然大丈夫です。

伸ばす時はスーパーマンのように手を遠くに伸ばしましょう。

そうすることで肩甲骨周辺の筋肉が活性化され、肩こり等の予防にもなります。

また、脚への意識が薄くなりやすい種目でもありますので、しっかりと膝を伸ばし、

足首は背伸びの状態が崩れないように注意しましょう。

TRX Roll Outでお腹周りをしっかり鍛えましょう！

TRX Pikeでパイクで腹筋を鍛えまくる！

TRXクランチになれてきたらお勧め出来る種目です。

クランチとは違い膝を伸ばして行いますので、**腹筋に加え太ももの筋肉にも刺激がいきやすいです。**

肩関節も強くなりますが、負荷が高いため注意が必要です。

TRX Pikeは以前紹介したTRXクランチのように、お腹周りを主に鍛える種目です。

TRXクランチとの違いは、膝を伸ばして行うところです。

膝を伸ばすことで大腿直筋の関与が増え、さらに肩関節をよりコントロールする必要があります。

TRXクランチが出来ないことには難しい種目ですので、まずはTRXクランチをマスターするようにしましょう。

初めは肩の方がキツイかもしれませんね。

TRX Pikeで腹筋にガッツリ刺激を与えましょう！

ミッドカーフの長さで床でアンカーポイントに背中を向けます。

つま先を入れてうつ伏せです。TRXクランチ同様のスタートポジションです。



膝が曲がらないように、お尻を上げます。床を手で押しまくるイメージです。



上半身は逆立ち同様のポジションになりますので、肩関節に大きな負荷がかかります。

十分に気を付けて行うようにしましょう。

前述しましたがTRX Pikeは体幹部だけでなく、肩関節への負担も大きいです。

難しい種目の一つでもありますので、不安を感じるようであればTRXクランチをマスターするようにしましょう。

また、ハムストリングが硬いような人は股関節を折ることも難しいのでまずは柔軟性を確保することが重要です。

トレーニングは筋肉を鍛えることばかりに目が行きがちですが、動作を行うにはまず可動域の確保です。

TRX Pikeの前に必要な可動域や安定性を確保するようにしましょう！

TRX Body Sawでワンランク上の体幹トレーニング！

プランクに動作を加え、負荷を加える種目です。

戻す時の広背筋の関与がポイントとなります。

ロールアウトやプランクに慣れてから行いましょう。

TRX Body Sawはプランクの姿勢に対し、身体の位置を変化させて負荷を加える種目です。

プランクの姿勢がままたらないうちは姿勢が保てないと思いますので、まずはプランクを

しっかりトレーニングするようにしましょう。お腹にすごく効いてきます。

ボディソウをやってお腹をしっかり引き締めましょう！

TRXプランク同様に長さはミッドカーフ、床でアンカーポイントに背中を向けてつま先を入れます。

まずはプランクの姿勢を作ります。



腕をコントロールして、体全体を後方に移動させます。

このとき負荷がかかりますので、お腹の力を抜かないように気を付けましょう。



キツめなのでまずはゆっくり5回くらいを目標にやってみましょう！

似たような種目が多いと感じるかもしれませんが、それぞれ動き方は微妙に違いますよね。

プランクが出来ていることが前提の種目となりますので、まずはTRXプランクをしっかりやるようにしましょう。

慣れてきたら手の平でTRX Body Sawなんてことも出来るようになります。やってみなければですがw

TRX Body Sawが出来ようになるころには身体のコントロールがうまくなっているはずですよ。

より自由な身体を目指して、いろんな動作に挑戦してみましょう！

TRX Side Plankで脇腹をガッツリ鍛える！

TRXサイドプランクは姿勢の保持にお勧めなトレーニングです。

脇腹の筋肉を使うことに慣れていない人は多いので、最初はキツイと思います。

脇腹もしっかり引き締まりますし、がんばってやってみましょう！

長さをミッドカーフにし、床に寝てアンカーポイントから横向きでつま先を入れます。

上の足を前にして後ろの足つま先と前の足の力カトを着けます。肩の真下に肘を置きます。

身体を持ち上げ、頭から足先まで一直線に保ちます。



少し慣れたら手の平を着いて行くと強度を上げられます。



さらに慣れたら、TRX Side Plank with Reachにも挑戦してみましょう。

お尻を上を上げながら手を身体の下に潜り込ませます。



15秒くらい静止できるようにがんばりましょう！