

初心者向けのトレーニングメニューはこれでお決まり！！

皆さん！！こんにちは。ジョシュです。

ジムのトレーニングを始める時に、トレーニングメニューをどうやって決めるのかよくわかりませんね。良いトレーナーを決める前に、今から紹介するアドバイスを参考しましょう。

エクササイズ

まずエクササイズのメニューを確認しましょう！

マルチジョイントエクササイズ (Multi-joint exercise) のメニューから複数の項目を選んだほうがお勧めです。要するに同時に二つ以上の関節エクササイズを行います。

例えば、上半身のエクササイズならベンチプレス (bench press)、ショルダー・プレス (shpulder press)、ベントロウ (Bent row) ラットプルダウン (Lat pulldown) など、下半身はスクワット (squat)、デッドリフト (deadlift)、ランジ (Lunge) サイドランジ (Side lunge) です。

単関節エクササイズ「アイソレーションエクササイズ (isolation exercises)」の場合はプリーチャー・カール (Biceps curl)、チェスト フライ (Chest Fly)、レッグエクステンション (Leg extension) などがあります。

マルチジョイントエクササイズのメリットは時間や体力をある限りに筋肉を集められそして効率よくトレーニングできます。

たくさん筋肉を増やすことで、体の神経系 (nervous system) は超回復 (supercompensation) の状態に入りやすいです。

エクササイズ反復法 (repetition) とセット (set)

特定のアスリートであろうと一般のサラリーマンであろう、正式にレジスタントレーニングを受けたことはない人に、最初に持久力を鍛えておきましょう！！

そして筋肉肥大 (hypertrophy) と最大筋肉 (biggist muscle strength) のエクササイズに入ります

なぜというと、筋肉を増やすのは先着順があります。

まず遅筋繊維 (slow-twitch fiber) の筋肉を増やしてから急収縮筋の筋肉を増やす段階に入ります。

遅筋線維は主に筋肉の持久力の担当で急収縮筋は筋肥大、最大筋力 (biggist muscle strength) と爆発力 (muscle power) 担当します。

先着順を前提することで、きちんと遅筋線維をトレーニングできてないと次の急収縮筋をトレーニングすることができません。最初の段階に筋肉トレーニングを薦めるのは怪我にならない、一番安全な方法です。

エクササイズ反復法とセットについて、筋持久カトレーニングは、各エクササイズを2~3セット、各セットを12~15回、間に30秒の休憩を設定設定したほうがお勧めです。本当に疲れる場合は、休憩時間を延ばしてもOKです。

トレーニング周波数 (training frequency)

初心者はレジスタントレーニングで刺激された筋肉の回復は早くありません。

遅発性筋肉痛 (Delayed Onset Muscle Soreness) の回復は時間がかかります。

それはレジスタンストレーニングをはじめたばかりことで、興味と動機(motivation)はまだまだ足りないかもしれません。

ですので、週のトレーニングは1~3回でいいと思いますが、体がまた余裕でまた運動能力を増やしたい場合は各部位のエクササイズの間隔は三日間を超えないように設定したほうがお勧めです。

トレーニングメニュー範例

大原則の説明はこれで以上です。もう一度纏めましょう！！

1つ例として、毎週の火曜日と金曜日にトレーニングを行います。トレーニング日数は二日間しかないので、毎回のトレーニングはバランスよく全身トレーニングをするのがお勧めです。

火曜日メニュー:スクワット(squat)3セットで12回、ベンチプレス2セットで12回、インクラインチェストプレス(Incline Chest press)2セットで12回、ベントロウ3セットで12回

金曜日メニュー:デッドリフト3セットで12回;補助式引き上げ(assisted-Pullup)2セットで12回、ベントロウ2セットで12回、ベンチプレス2セットで12回

メニュー設定はこうしたら全身バランスよくトレーニングできるし、筋肉の耐久性を優先することもできます。ですが、これはあくまでも「範例」です。

各人の状況に応じて調整できますがここで述べた原則をマスターすることが重要です。トレーニングは2か月間を続けられるとは非常に良い結果をもたらすことができますよ！

内分泌システムを生かして筋肉を発達させましょう(前編)

皆さん！！こんにちは。ジョシュです。

長時間をかけてジムでトレーニングをして結局筋肉の発達は他の人より遅い、それともレジスタンストレーニングの最初の数ヶ月は筋肉発達は早かったけど、その後は停止してしまいました。

上記の経験した人はいますか？

筋肉を発達させるのを継続するなら、たくさんの要領を満足しなければならないです。

飲食、休みだとトレーニング方法などです。

そのトレーニングの方法の中に、周期トレーニング(periodization)、トレーニング比率、エクササイズの種類、順番のセッティング、強度のトレーニングなどが含まれています。

それぞれを計画性を持ってセッティングと考えを進める必要があります。それは選択により得たトレーニングの結果が違いますので、これから一つ一つゆっくりビデオで説明します。

今日は内分泌システムからトレーニングのセッティングの方法を紹介します。

これは筋肉を発達させる、重要な要領です。

内分泌システムは人間身体機能の動きをサポートでき、そして外来の刺激にも反応します。人間身体の調節システムの一部です。

筋肉を発達させることにサポートできる内分泌ホルモン(hormones)のは例えばテストステロン(testosterone) グロースホルモン(growth hormone)、インスリン様成長因子 1(insulin-like growth factors, IGFs) インスリン(胰島素)などがあります
このエピソードで紹介するのはテストステロンとグロースホルモン、要するに筋肉を発達させる重要なホルモンを紹介します。

テストステロンとグロースホルモン

男性は精巣によってテストステロンを作ります。女性は卵巣とアドレナリンによってテストステロンを作ります

しかしテストステロンは男性ホルモンのもので、女性のテストステロンを作る量は男性より 15~20 倍低いです。

これも女性は筋肉を発達させるのは男性より難しい原因です。

しかし、女性の方もがっかりする必要はないですよ！グロースホルモンなどの他のホルモンでも筋肉を発達させることができます。

さらに女性は生理期間でのグロースホルモンはいつもより、男性より高いです。

女性は生理期間にトレニクしたら、筋肉を発達させる効果が良くなる。

理論的にはそうですが、人の状況によります。生理期間で気持ち悪い女性が多いので、女性の運動結果を悪い影響を与えます。

ホルモン受容体

その以外にホルモンの濃さをあげるだけで発達することができません。ホルモン受容体と組み合わせでからそのなりの効果が出れます。

それぞれのホルモンは自分の受容体を持っていますので、勝手に他のホルモンとは組み合わせません。

ホルモンが筋肉とか関わっていることは理解できています。例えば、テストステロンとグロースホルモンの濃さを向上させ、それにホルモン受容体を増やすことも必要となります。

今筋肉を発達させるホルモンの要素について簡略に理解できていますが、実際にどう生かすのか

このエピソードの長さを調整するため、次回に説明します。

内分泌システムを生かして筋肉を発達させましょう(後編)

皆さん！！こんにちは。ジョシュです。

前編を続けて、まずテストステロンを増やし方を説明しましょう。

テストステロンを増やす

まず下記のの項目に達成しないとイケないです

大筋肉のエクササイズ

第一：大筋肉のエクササイズ、例えば、デッドリフト(deadlift) スクワット(squat) パワークリン

ここで要注意なのはベンチプレスのは大筋肉のエクササイズではないです。それは作用する筋肉群がまだ足りないからです。

6RM 高強度の重量

第二：6RM 以下の高強度重量の選択は 2RM はワンセットで最大二回をするエクサ

サイズといいます。6RM も同じ原則です。

複数のセット、エクササイズ

第三:複数のセット、エクササイズ、それとも同時に達成。

短時間休憩

第四 短時間休憩、やく 30 秒から 60 秒まで

二年以上のトレーニング

第五 二年、それとももっとのレジスタンストレーニング

上記の 5 点を達成しないとテストステロンを増やることができないわけではないですが、6RM エクササイズなら、間に休憩は2~5分を休憩取った方がいいです。30秒の休憩はぜったいに次のエクササイズへ進めないですよ。

グロースホルモンを増やす

次はグロースホルモン(growth hormone)の増やし方を話しましょう

エクササイズ強度(重量)10RM で3セットをわけ、間に 60 秒休憩。

この時のグロースホルモンは大量に釈放されます。もちろん 3 セット以上でもオッケーですよ！

ホルモン受容体を増やす

最後はホルモン受容体の増やし方を話しましょう。一番楽なのは二回の高強度のレジスタンストレーニングをすれば、ホルモン受容体を大量に増やすことができます。

ホルモンピークの維持時間

その以外、ホルモンの維持時間を増やすことも知っておかないと。これは筋肉を発達させる機会はあるかどうかと関わっています。

テストステロンとグロースホルモンはレジスタンストレーニングした後に 30 分を維持することができます。それによって増やしたホルモン受容体は 48~72 時間まで維持することができます。

ここまで、説明もそろそろ終わりますが、この動画を一旦ストップして、トレーニングの方法でどうやって内分泌システムを生かせばいいのか整理しましょう。

内分泌システムを生かす範例

早速で答えを発表しましょう。足の筋トレは経験したことのある人を例にします。ここは爆発力のあるプレスエクササイズをしないです。

高重量の大筋肉のエクササイズはテストステロンとホルモン受容体を増やすことができます。

まず、最初のエクササイズはデッドリフトとスクワットの中から選び、そして6RM 以下、間の休憩は 2~5分で 5 セットです。

2 回目のエクササイズは 6RM~10RM レッグプレス(leg press)、間の休憩は 60~90 秒、4 セット

最後のエクササイズ 10~12RM 重量でマルチジョイントエクササイズとアイソレーションエクササイズ、間の休憩は 60 秒、4 セット。上記のことでグロースホルモンを増やします。

そしたら、テストステロンもグロースホルモンもホルモン受容体もこの日のトレーニングによって効率よく増やせます。

ここで補充します。上記に述べたのはガイドと範例です。人間は刺激された反応が複雑なので、回数とかセット数とか明確に判断できません。

胸のトレーニングは？

テーマに戻ると、胸のトレーニングは内分泌系を操作するのが難しいです。大筋肉群のエクササイズは胸の胸の推力が含まれていないので、テストステロン濃度を増やすのは難しいです。

しかしよく考えると、多数のエクササイズと間隔休憩も増やすことができますよ。増やしたホルモン受容体は 48~72 時間まで維持することができます。

つまり、昨日か一昨日足トレーニングによってテストステロンはまだ体に残ってるので、今日のトレーニングに胸部分を少しずつ増やしたら、テストステロンは筋肉を発達させる能力は十分にあります。だから足のトレーニングを勧める人が多いわけです。

このエピソードの内容は少し複雑ですが、よく理解できたら、トレーニングメニュー設定にはやくに立てますよ。

しかし、これは単純に内分泌システムからセッティングしたので、まだまだ色んなことも考えないとね。その話は以後の動画でゆっくり話しましょう。

皆さん！！こんにちは。ジョシュです。

ジムに入ってトレーニングを始めて、頻繁にトレーニングを頑張っています。

ただし、一年間を経つと、同期に入ったトレーニングを頑張ったジム友はもう筋肉をいっぱい付けられたのに、自分は何も変わっていません。

一体どこか間違えたのでしょうか？

このエピソードでは単一トレーニング内容からどうやって筋肉を増やすか

つまり筋肉肥大(hypertrophy)とのことです。

トレーニングして間に筋肉を三つの状態に達成させなければなりません。では、一つ一つ説明しましょう。

機械的荷重(mechanical loading)

まずは機械的荷重(mechanical loading)です。

我々の身体は運動するときに発生したエネルギーの元は三つのシステム(Exercise Energetic System)があります。

ホスファゲン系(phosphagen system) 解糖系(glycolytic system) 酸化系(oxidative system)

機械的荷重(mechanical loading)は主にホスファゲン系を使う筋肉トレーニングです。

簡単に言うとただの 6 回で力尽くす重量でワンセットのトレーニングをします。

筋肉系のトレーニングはしっかり考える必要はあります。

筋肉と筋横断面積は正面なので筋肉強ければ強いほど、筋肉量も増えます。

身体はもっと重い抗力と戦うために筋肉にもっと強くさせなきゃいけないと考えられます。

ですので、単純に多数のトレーニング、例えば 12 回をしたら、筋肉肥大の効果は限

られています。

代謝ストレス

研究では血中乳酸蓄積開始点(onset of blood lactate accumulation, OBLA)によって筋肉肥大を刺激させるそうです。

乳酸(lactic acid)は筋肉を過労させる代謝の有機化合物です。

乳酸を発生させる時は解糖系を動かした状況です。

トレーニング時間から見ると解糖系を動かしたトレーニング時間は約 30 秒から 2 分までかかります。これは全力を尽くした状況でかかった時間です。

レジスタンストレーニングの回数から見ると、ワンセットの 6 回~12 回で十分に力尽くしてエネルギーシステムを動かしました。

もしあなたのトレーニングは毎回12回以上さらに 15 回以上であれば、それは筋肉肥大のトレーニングではなく、筋肉の持久力のトレーニングです。

筋損傷

筋肉はトレーニング後で起きた筋損傷(exercise-induced muscle damage, EIMD)は筋肉の筋原繊維を新しい筋フィラメントを増やします。

その増やした筋原繊維の次元で筋肉肥大(hypertrophy)を生み出します。

先言った機械的荷重、代謝ストレスは筋損傷になります。

飲食の摂取

その一方、飲食の摂取も注意しないと。筋肉の合成は十分に蛋白質を取らないと筋肉は増やせません。

摂取不足になると、筋肉もうまく付けられません。どうやって摂取するばいいのは別のエピソードをみてくださいね。

上記に述べたトレーニングポイントをまとめましょう。

単数のトレーニングの中に機械的荷重、代謝ストレスのセットをしておいた方がいいです。

例えば、最初のエクササイズは 6 回以下力尽くした筋肉トレーニング、

次に 6 回~8 回まで筋トレと筋肉肥大トレーニングを進んだほうがいいです。

3 セット目は 8 回~12 回までの筋肉肥大トレーニングです。

さらに代謝ストレスを増やした場合、3 セット目をコンパウンド セット(compound set)ドロップセット(drop set)をした方がいいと思います。

タンパク質の摂取はこれでお決まり！

皆さん！！こんにちは。ジョシュです。

食べる、寝る、トレーニングは筋肉を作るのもっと重要な三つポイントです。それにそれぞれの気をつけないといけないところがあります。

その中に食べることについて、バランスよく取る以外、一番重要なのはタンパク質(protein), をしっかり取ることです。

一体どれぐらい食べればいいのか、タイミングにいつにすればいいのか、よくわからないですね

筋肉の成長規則は筋肉は効率あるトレーニングをして十分な栄養素を補充した後

に新しいミオフィラメント(myofilament)に代わり、そして筋原線維を回して増えてきます。

筋原線維は直径に増えて、最後は大量な筋肉になります。

その中に筋形成(myogenesis)が一番依頼している栄養素はタンパク質です。そして効率よく蛋白質を補充するのが必要です。

どう補充すればいいのか、補充のタイミングはいつにするのかについて話しましょう。

筋肉の摂取量をキープ

いっぱいの生活を送っている人なら、1日1キロ当たり0.8~1グラム蛋白質量を補充しますが。

高強度の運動する人にはもっとたくさんのタンパク質が必要です。

ジョギングや自転車などの有酸素運動など、持久力のある運動をする人には、1日1キロ当たり約1~1.6グラムのタンパク質を摂取します

筋トレをする人には1日1キロ当たり約1.4到1.7グラムのタンパク質が必要です。持久力型と筋トレを合わせて運動する人なら筋トレをする人と同じ量をとればいいです。

上記に述べたのは筋肉力をキープする場合に食べる量です。もしダイエットの場合なら、量が違います。

続いて高強度トレーニングのアスリート为例にして説明しましょう

脂肪を減らして、筋肉脂肪をキープすること

体重と脂肪を両方とも減らしたい場合、筋肉のタンパク質構成は非常に高いエネルギーを消費する過程です。その過程でカロリー制限で筋肉のタンパク質構成率を低下させてしまいます。脂肪を減らしながら、筋肉の増加はなかなか難しいとよく言われているわけです。

筋トレの初心者に脂肪を減らしながらの筋肉増加の場合は別論になります。

ですので、脂肪を減らしたい場合、筋肉が多く失われないようにできるだけタンパク質の摂取を高めにしましょう。1日1キロあたり1.8到2.7グラムのタンパク質、そして500カロリーを減らした方がおすすめです。

筋肉と体重を増やす

筋肉を増やしたい場合は？1日1キロあたり1.5到2グラムのタンパク質プラスカロリーを500まで多くとります。

摂取のタイミング

タンパク質をとる分量の以外、タイミングも重要です。

トレーニング後にすぐ取る必要はないです。

48時間以内にとればいいのです。

この期間に筋肉が蛋白質の中のアミノ酸に対していつでも増加の状態です。

一回にタンパク質取りすぎないようにしましょう。筋肉蛋白質合成は最大有効限界は20到48グラムで、その間に3~5時間を

先に説明したのは一般的のタンパク質の補充原則です。人の状況によりトレーニング頻度と種類を調整する必要があります。

一体タンパク質を取りすぎると体に悪い影響を与えるのか大勢の人が知りたいです

ね

今までの研究結果はわるいとの評価がないですが、タンパク質を取りすぎると糖新生(gluconeogenesis)を通じて炭水化物か脂肪に変わってしまいます。

トレーニングの量が多くなければタンパク質も多くとる必要はないですよ！

最後に腎臓持病の方には上記の取り方を薦めません。その取り方はいちとお医者さんと相談した方がオススメです。

セットレストのシークレット

皆さん！！こんにちは。ジョシュです

トレーニングを受け始めたあなたには、セットとセットの間のレストはどれぐらいとればいいのか気になるのでしょうか？

レスト時間の長短の原則は何で決められるのでしょうか？

レスト時間のセッティングはまず運動するシステムからみましょう。

ホスファゲン系 (phosphagen system) 解糖系(glycolytic system) 酸化系(oxidative system)、三つを分けられています。

この三つシステムは違う運動強度と運動時間の状況で、主なエネルギーを製造するシステムになります。

トレーニングする時に製造される三つのシステム。

全力を尽くす状況、6秒以内のトレーニングを続ける時にホスファゲン系でエネルギーを製造します。

その代わりに次のトレーニングの必要とするエネルギーを製造させるためにセットの間に2~5分までをとったほうがいいですが、

6~30秒までを続けるトレーニングなら同時に解糖系と酸化系でエネルギーを製造します。

30秒~2分までなら解糖系を使用で、間のレスト時間は30秒至90秒が必要です。

2分~3分までなら解糖系と酸化系を使用、それに3分以上のトレーニングなら、主に酸化系でエネルギーを製造します。

これらの運動は有酸素運動と言われ、間のレストは1.1~1.3の「work-to-rest ratios」で決めます。(この強度高め運動を行う時間と、強度低めの運動を行う時間の割合のことを「Work to Rest Ratio」と言います)

レスト時間の組み方

先にいった内容は難しいかもしれませんが、フェイリアの状況を説明すれば理解できると思います。

トレーニングの継続時間によって製造するエネルギーシステムは違いますので、レスト時間のセッティングも多めにしておいたほうが次にステップまで進められます。

では、レジスタンストレーニングの場合はレストのセッティングの方法を説明しましょう。

簡単にセット数でセッティングしましょう。6RM以下のレジスタンストレーニングなら、2分～5分までのレストをとったほうが良いです。

結構ながいと思いませんか？バーベルゾンで携帯を遊んでいるマッチョをよく見掛ける原因です。それはマッチョがレジスタンストレーニングのレストを取っていますから。

6至12RM筋肥大のトレーニングのレストは30～90秒、最後は12至15RMの持久型トレーニングのレストは30秒

上記はセットの間のレスト取り組みの説明です。

人間の体はそもそも硬くないのですが、レストは通常より多く10秒を取ったのか、通常より少なく10秒をとったのか、トレーニングの結果に営業を与えるわけがないですね。

もちろん自分の体の状況によってちょっとずつ調整しても構いませんよ。

例えば、6至12RMの四番目トレーニングをするときに、体はもうヘタヘタで動けないなら、30秒を多くとって大丈夫ですよ。

忘れないでください！

人の状況によって違いますので、レストを余裕にしておきましょう。

30代に、骨質減少になったらどうしましょうか？

皆さん、こんにちは！ジョシュです。

なぜ、30歳の以後に骨質減少になるのでしょうか、そうなったらどうしましょうか？

台湾衛生福利部(相当日本厚生労働省)の情報によると人間の骨塩量(bone mineral density, BMD)は20代～30代までピークに達し、その後骨塩量(bone mineral density, BMD)も徐々に減っていくそうです。

女性の場合は閉経のためホルモン(hormone)が減少骨質減少のスピードも速くなるそうです。

それに、サラリーマンがよく飲んでいるコーヒーもカフェインが過量で骨質減少のスピードを早くさせます。

骨質減少が多すぎると、密集されている骨が大きな隙間を形成し、からっとした芯がゆるくなります。

そのため、骨が脆くなったり、弱くなったりして一旦骨密度はマイナス2.5になると広く知られている「骨質減少(osteoporosis)」との現象が起こります。

もちろん骨質減少(osteoporosis)もすぐ起こることではなく、それは飲食、ライフスタイルと年からゆっくり貯めてきた結果です。

広くいえば、骨塩量(bone mineral density, BMD)が低下になる現象は 30 代に良く出てくるし、特にお年寄りの状況はもっとひどくなります。しかも男性より女性のほうが起こりやすいです。

でも、飲食とレジスタンストレーニングを通して、骨塩量(bone mineral density, BMD)の低下に有効に改善できますよ。骨質減少(osteoporosis)になっても、良い骨塩量(bone mineral density, BMD)の密度まで戻れるそうです。

新たな骨形成を引き起こすための刺激閾値(minimal essential strain, MES)

しかし、重要なのはレジスタンストレーニングはただやれば効果が出るわけではなく、原則として MES(minimal essential strain)におけるレジスタンストレーニングを継続しなければならないです。

つまり「レジスタンストレーニング」というのは骨折を引き起こす可能性のある圧力の約 1/10 であり、抵抗の方向も骨の縦方向からの圧力でなければなりません。このような刺激(骨形成刺激)は骨形成細胞に信号を送ることができ、骨形成細胞を圧力を受ける骨格部に移動させて新しい骨を作ることができます。

骨の増加に伴って、骨の直径が次第に広がり、外在の圧力にも耐えられるようになります。

この過程を経ると MES(minimal essential strain)も高くなります。もし継続的にいい骨質密度を増やしたい場合は漸進的過負荷(Progressive overload)が一番おすすめなトレーニング作戦です。つまりトレーニングの重量を徐々に増加することが必要です。

また、重量が MES(minimal essential strain)に及ばないと、骨を増やすことができません。つまり、持ち上げた重量が低すぎるのは無効です。

構造的なエクササイズ的重要性

エクササイズを選択も非常に重要です。骨芽細胞はストレスを受けた部分に移動するため、刺激するためにより良いアクションを使用する必要があります。

これらのアクションは「構造的エクササイズ」と呼ばれ、すなわち背骨と股関節にストレスを与えるアクションはたとえばスナッチクリーン・アンド・ジャーク、スクワット、デッドリフト、ショルダー・プレスなどのエクササイズは全部そうです。

構造的な動作を選択した理由は、一般的に骨折部位が脊椎や腰の部分にいと、回復が一番難しく、生活に不便をもたらしやすくなります。お年寄りであれば、長期的な失能が発生する可能性があります。そのため、構造的なトレーニングが必要であることを強調しています。

また、これらのエクササイズをトレーニングするなら中軸骨格から四肢まで全部できますし、先に言ったエクササイズの方法も骨の長手方向に圧力をかけるため、フリーウェイトの不安定性が圧力方向を作成する鍵となるため、バーベルやダンベルのように、機械式ではなくフリーウェイトの機器を選択する必要があります。

最後には気をつけて欲しいのは研究によるとレジスタンストレーニングは有効に骨質を増やすことができますが、いったんトレーニングを中止したら「訓練型」のレベルに早く戻ります。なので、トレーニングをするのは一生のことという考え方は常に頭

に入れておくことが重要です。

フリーウエイトエキップモンとマシンベースエキップモン、どちらが良いですか？

皆さん、こんにちは！ ジョシュです。

ジムに入ると、バーベル(Barbell) プレート(plate) ダンベル(dumbell)などの装置はよく見掛けていますね

これらはフリーウエイトエキップモンといいます。使い方はわからなくて怖がることはよくありますね。

頭を回して、たくさんのマシンベースエキップモンを見ましたね。親しみやすく、使いやすいと思いますね

しかし、この二つのエキップモンが持たれてきたトレーニング効果はどう違いますか？

はっきり言わせると、「非常に」大きな違いがあります。

筋肉を呼ぶ

フリーウエイトを実行すると、よく不安定な状態になります。体幹の強さと力不足で体が揺れやすいです。

そのため、フリーウエイトを実行するときに体が揺れないように大量の筋肉群が必要です。このままで体も自然に多く筋肉を招いて体を固定させます。

メリットは同時に大量の筋肉を鍛えられます

マシンベースエキップモンと比べたら少し不安定ですが、日常生活と運動スタイルにふさわしいので、フリーウエイトエキップモンのほうが、運動効果に絶対いいと思います。

重量と神経順応(neural adaptation)

フリーウエイトエキップモンよりマシンベースエキップモンは筋肉を集中力がすくなくないですが、マシンベースエキップモンは基本的は固定されたので、体を揺らすことはしないです。

しかも体ももっと力を入れることに集中できます。

ですので、同じスタイルのエクササイズでも、マシンベースエキップモンの重量はフリーウエイトエキップモンより多いです。

例えばレッグプレスの重量強度はバーベルのスクワットより多いです。

それにマシンベースエキップモンで

傷害リスク

マシンベースエキップモンはもうひとつのメリットがあります。それは操作が簡単です。「安定(stabile)」なので、怪我にするのがあまり少ないです。

それもチェーンのジムがなぜかたくさんマシンベースエキップモンを設置するので

す。
フリーウエイトエキップモンのメリットがないですが、一般的な運動効果に満ちられます。

それにフリーウエイトエキップモンを使用する人は多いですので、マシンベースエキップモンは指導員がいなくても操作できるものです。

ただし、マシンベースエキップモン使用するときにはもし操作を間違えたら、長期的には体に傷害を与えますよ！

操作難易

先に言ったとおりに、操作難易ならフリーウエイトエキップモンのほうが難しいです。

例えばバックスクワット(back squat)の流れはカンの位置、重心の調整、関節と膝の曲がり、スクワットの位置、幅などすごく細かいです。

個人の体によるアドバイスに対して、トレーナーがいなければ、正確で安全な操作はなかなか難しいです。

上記のことをまとめましたら、フリーウエイトエキップモンは難しく見えますね。

だったら諦めますか？

フリーウエイトエキップモンを諦めるならトレーニングの効果は半分しかできませんよ！

個人的にはやはりフリーウエイトエキップモンを進めたいです。スクワット(squat)、デッドリフト(deadlift)、ベンチプレス(bench press)、ショルダー・プレス(shoulder press)など、マシンベースエキップモンをあわせてトレーニングしましょう！

一番肝心なのは信頼できるトレーナーを見つけましょう。そして、しっかり流れを勉強しましょう。