

実践しよう！ スロートレーニング！

糖尿病瓦版

今回は皆さんに“スロートレーニング法（スロトレ）”という普段の筋トレをより効果的に実施する方法を紹介します。スロトレは加圧トレーニングを参考に作られ、少しの負荷で筋トレ効果を増強する方法になります。次の3か条を満たせばどんな筋トレにも応用可能なので、普段行っている筋トレにとりいれてみてはいかがでしょうか。

【スロトレ3か条】

- ①なめらかにゆっくり動くこと
 - ・（ **3** ）秒以上かける
- ②一定の力を出し続けること
 - ・緊張力を保つ
- ③筋肉が持続的に活動していること
 - ・動かす時は（ **反動** ）を付けない
 - ・関節を伸ばし切らないように行う



例) スクワットの場合



- ①ゆっくり（**3**）秒かけてしゃがむ
 - ②ゆっくり（**3**）秒かけて立つ
- （**10~20**）回程度反復×（**3**）sets
- ※ 立ちきる少し手前で止める
= 関節を伸ばしきらない
 - ※ 1つの動作にかける時間は最大で（**7**）秒程度まで伸ばしてOKです！

担当
理学療法士

