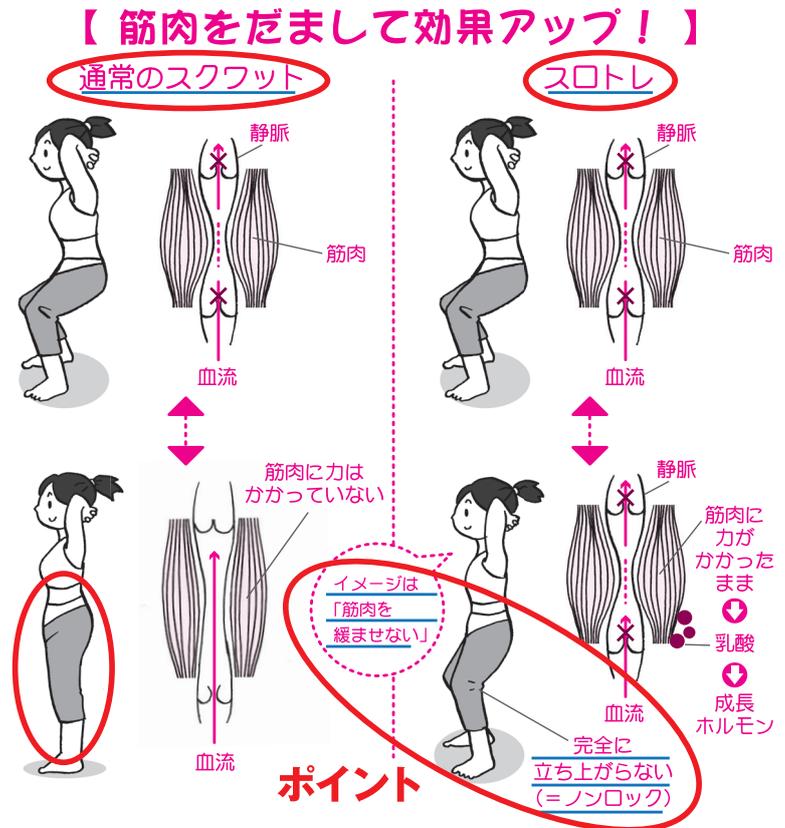


スロトレは、東京大学・石井直方教授が発案したもので、関節を固定せずに（ノンロック）、ゆっくり（スロー）運動する方法。

筋肉への血流供給を意図的に制限することにより、筋肉に高い負荷がかかったのと同じ効果がある。そのため、効率的に短時間で筋力向上ができ、また、器具を使わないため安全なトレーニングが可能で、自宅での運動に最適である。



「一生太らない体の作り方&スロトレ」石井直方著より引用

方法

- ゆっくり行う（3～5秒程度かけて行う）
- 常に筋肉に力を入れ、筋肉を緩ませない
- 呼吸を大切にする（筋を収縮させるときに息を吐き、吸うときも筋肉を緩めない）
- 鍛える部分を意識する。「きつい！」そう思うのが正解
- とにかく3か月やってみる（効果が出るのは約3か月後）
- 週2～3回行う（毎日行わない！ やりすぎは逆効果!）
- 1日以上 of 休息を間に入れて、超回復を狙う（筋肥大が起こる）

メリット

- 器具を使うトレーニングよりけがが少なく、安全に行うことができる
- ゆっくり行うことで、高負荷のトレーニングと同じ効果が得られる
- 短時間でトレーニングができる



松尾整形外科リハビリクリニック