

家でできる最強の筋トレ その弐



みなさん、前回の HIIT トレーニング挑戦しましたか？その他にも適度な運動はできていますか？今日は、体育の授業前の筋力トレーニングを用いて筋肉が劇的に強く、筋肥大へと目覚める、最強のトレーニング方法のひとつ、**プロのボディビルダーも用いるトレーニング法「3 / 7 法」**を紹介します。

3 / 7 法とは「スリー・スラッシュ・セブン」と読みます。

短時間で、筋肉を効率よく発達させることが出来る方法です。**週に2回程度**で、今まで活動が鈍かった**運動神経と筋肉の伝達能力を高め、パワーをつけてくれ、結果、筋肉もどんどんデカくなるのです。**

《方法》

【女子は膝をついた状態からでも OK！】

腕立て伏せの場合



- ① まず、腕立て伏せを3回行う。
- ② スタートの状態ですら15秒間の休憩（膝をつかない）
- ③次は4回→休憩15秒→5回→休憩……

👉これを最後の7回までを1セットとする。間をおいてもう1セット続ける。

応用

腹筋割れるまでやったんで～！

腕立て伏せに限らず、腹筋や背筋にも応用してみよう。

さあ、きみもチャレンジしてみるべし！

【長和】

