

走る仲間の
スポーツ・マガジン

2008年2月1日発行ランナーズ第33巻第2号通巻425号毎月1日1日発行 昭和51年5月19日第3種郵便物認可

ランナーズ

2

RUNNING
2008
ランニング
事典

別冊付録
**2008
ランニング
事典**

2008
FEBRUARY
ランナーズのホームページ
<http://runnet.jp/>
特別定価 **880円**
[本体838円]

これならデキル 先輩ランナーが 実践した マラソン成功術

これが最新版
ランナーに必要な筋トレ

冷えると記録は大幅ダウン
厳寒のレース対策

注目校の監督がホンネで語る
「箱根駅伝」今年も面白くなります



ブルオーバー(肩関節等)



インナーサイ(内転筋群・中殿筋等)



ハイブリー(三角筋等)



レッグプレス(ハムストリングス等)



ディッピング(三角筋等)



牧野仁トレーナーが体験

肩甲骨や股関節をきちんと動かすことは、ランニングフォームを改善するのに欠かせない要素ですが、動かし方そのものが分からないという人も多いものです。このマシンを使用すると、肩甲骨や股関節の動きを意識できるようになるので、マシンを使う直前と使った直後の両方のタイミングでランニングを行うことで、自分の動きがどのように変わったかをイメージしてみるといいでしょう。フォームに問題があり、故障の多いランナーに向いていると感じました。

ペースが自然と上がります 山崎正博さん(54歳)

3年ほど前から走り始めましたが、故障が多いので、3カ月ほど前からほぼ毎日利用しています。自分ではよく分からないのですが、フォームが良くなっているようで、8kmのホームコースを以前は45分かかっていましたが、同じ感覚で走っているのに42分で走れるようになったので、自然とスピードが出るフォームになっているんだと思います。

チェストプレス(胸筋群等)



トータルヒップ(臀筋群等)



都内の3カ所に相次いでオープンしたのが「ホグレルスペース」というフィットネスジム。これまでとは異なるトレーニングを提案しているというところで、牧野仁トレーナーに早速体験してもらった。上の写真を見ただけでは一般的なジムでのマシントレーニングと変わらないように見えるかもしれないが、実際は、ほとんど力を入れない必要がない(スーツ姿のまま行うことも可能)。というのも、この7つのマシンは、筋肉を「鍛える」のではなく、主に肩甲骨、股関節周辺の筋肉を「ほぐす」ためのもの。継続的に使用することで、人間が本来持っている関節の可動域を使えるようになり、姿勢が良くなる、インナーマッスルが強化できるなど、ランナーにとって魅力的な効果が得られるという。

「ホグレルスペース」についての詳しい情報はHPをチェック URL: www.hogrel.com

注目の最新トレーニング施設「ホグレルスペース」を体験
インナーマッスルは「鍛えず」に「ほぐす」!?