

「あしの筋トレ」

2022年1月4日

年寄りなので、毎回同じルーチンの繰り返しです。

1) 準備運動：ジャンプ、自重スクワット、四股、Y字バランス、倒立で約10分

2) エアロバイク：負荷100Wで9分、150Wで1分。これがキツイので、頭の中で「唐獅子牡丹を7番から1番まで」ゆっくり歌って耐えています。約10分

3) ベンチプレス：80Kg：5回×3セット、70Kg：5回×5セット、60Kg：5回×5セット、約15分

4) バーベルスクワット(スミスマシン)：55.5Kg×10回、45.5Kg×10回、35.5Kg×10回、約10分(エキセントリック収縮で・・・)

5) デッドリフト：60Kg×10回。約1分

6) ダンベルサイドレイズ：10Kg×5回、3セット。約5分

7) ダンベルショルダープレス：18Kg×15回。約2分

8) ドラゴンフラッグ：5回。約1分

9) ダンベルフライ：18Kg、16Kg、14Kg×各10回。約5分

10) チニング：15Kg ウェイト付×10回、通常×10回、補助14Kg×10回。約5分

11) ディッピング：15Kg ウェイト付×10回。約1分

12) レッグプレス：180Kg×20回(ハーフ)、180Kg×50回(カーフレイズ)。約5分

13) アブローラー：立コロ11回(最後の1回は、明日の為に・・・)。約1分

14) トレッドミル：6%負荷で「加圧ベルト」付き5.3Km/h20分、ラン9.3Km/h5分、南部歩き5.3Km/h1分、クールダウン2分。合計約30分

15) ストレッチ整理体操：10分

16) 風呂：温浴2分、サウナ(100℃)5分、水風呂(水中息こらえ80秒、内臓マッサージ1分)2分×温浴2分を3セット。約30分

で、上がりです！・・・書くだけで疲れた。

