


COVID-19パンデミック下では、様々な理由で自宅や宿泊施設などに一定期間隔離され、身体活動の制限を余儀なくされる可能性があります。このような状況に備え、隔離中のフィジカルコンディショニングに役立つグッズを事前に用意しておくとい良いでしょう。自宅や隔離場所では**トレーニングが単調になりがち**です。そんなときに筋力・心肺機能などのコンディションを維持するために役立つツールの活用例を紹介します。

Upper Body Exercise

 **トレーニングツールを有効活用**

- ① TRX Door anchor
- ② Dips Bar
- ③ チューブ




Cardio

 **室内でも可能な限り心肺機能を維持**

- ① ローラー台
- ② なわとび



Lower Body Exercise

 **チューブ負荷・不安定要素を活用**

- ① T-Bar (Pilates bar)
- ② バランスディスク
- ③ ループチューブ



2021年1月 HPSC国立スポーツ科学センターコンディショニング課

※本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。

