



TMR WORLD

WE IMPROVE HUMAN PHYSICAL CONDITION

TMRトレーニングガイド

ORIGINAL DESDE
1980
TIRANTE MUSCULADOR R-1
TMR
www.highperformance.es

#01

SENTADILLAS BÁSICAS

Sentadilla Básica

スクワットの基礎トレーニング



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

解説

スクワット、腕立て伏せ、足の伸展。
 上半身は常に真っ直ぐに、もしくは適度に後ろへ傾けてください。前に傾いてもほとんど力がかかりません。
 このトレーニングでは足を固定する時、つま先がかかとよりも高い位置で固定するのが理想です。

効果:

下半身の筋肉の強化、体幹の向上。

トレーニング部位

1. 膝蓋腱
2. 大腿四頭筋
3. 腹筋
4. 臀筋



#02

ABDOMINAL BÁSICA

Abdominal 1. En posición isométrica sentado

腹筋の基礎トレーニング

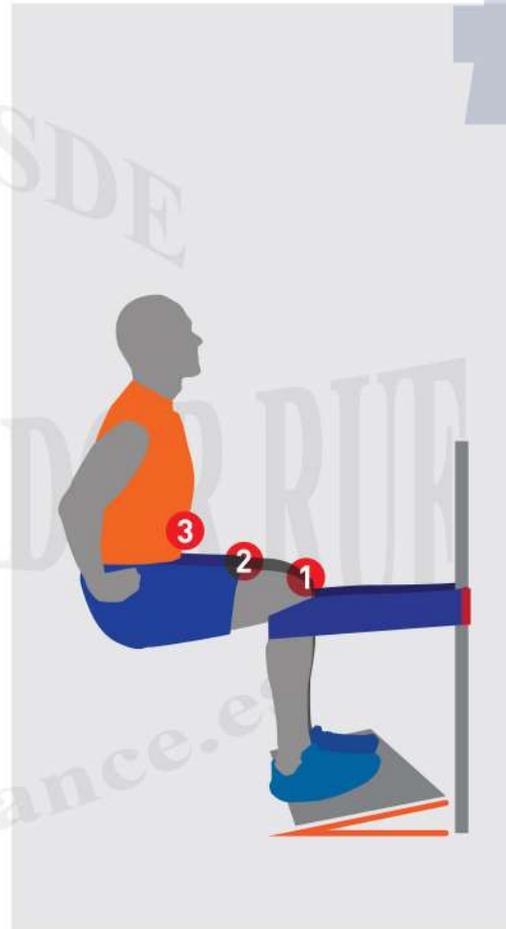
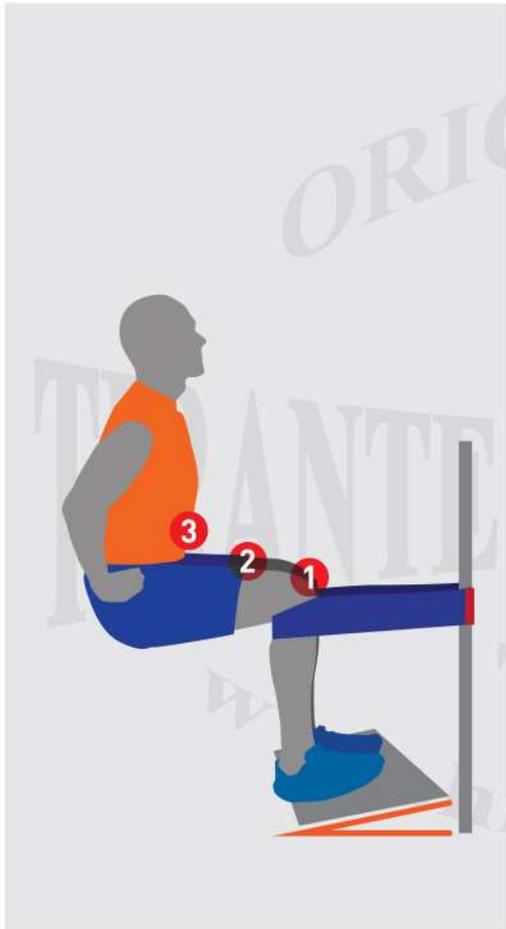


Fig. 1

Fig. 2

Fig. 3

解説

膝と腰を曲げ、Fig. 1の姿勢の様に上体の位置を下げます。その位置から上半身を地面と水平になるまで倒し、その後最初の位置まで上体を起こします。

効果：
腹筋と腰部の筋肉の強化。

トレーニング部位

1. 膝蓋腱
2. 大腿四頭筋
3. 腹筋



#03

LUMBARERES CON CARGA

Lumbar y glúteos

重りを用いた腰部のトレーニング



Fig. 1

トレーニング部位

- | | |
|-------------|----------|
| 1. ハムストリングス | 5. 上腕三頭筋 |
| 2. 臀筋 | 6. 胸筋 |
| 3. 腰部 | 7. 肩 |
| 4. 頸部 | |
| 5. 上腕二頭筋 | |

解説

TMRを膝の上辺りの位置に固定し上半身を前に傾け、腕で持っている重りを上下させます。

効果：
臀筋、腰部の筋肉の強化。



#04

ISQUIOTIBIALES BÁSICO

Isquiotibiales básicos con carga

ハムストリングの基礎トレーニング

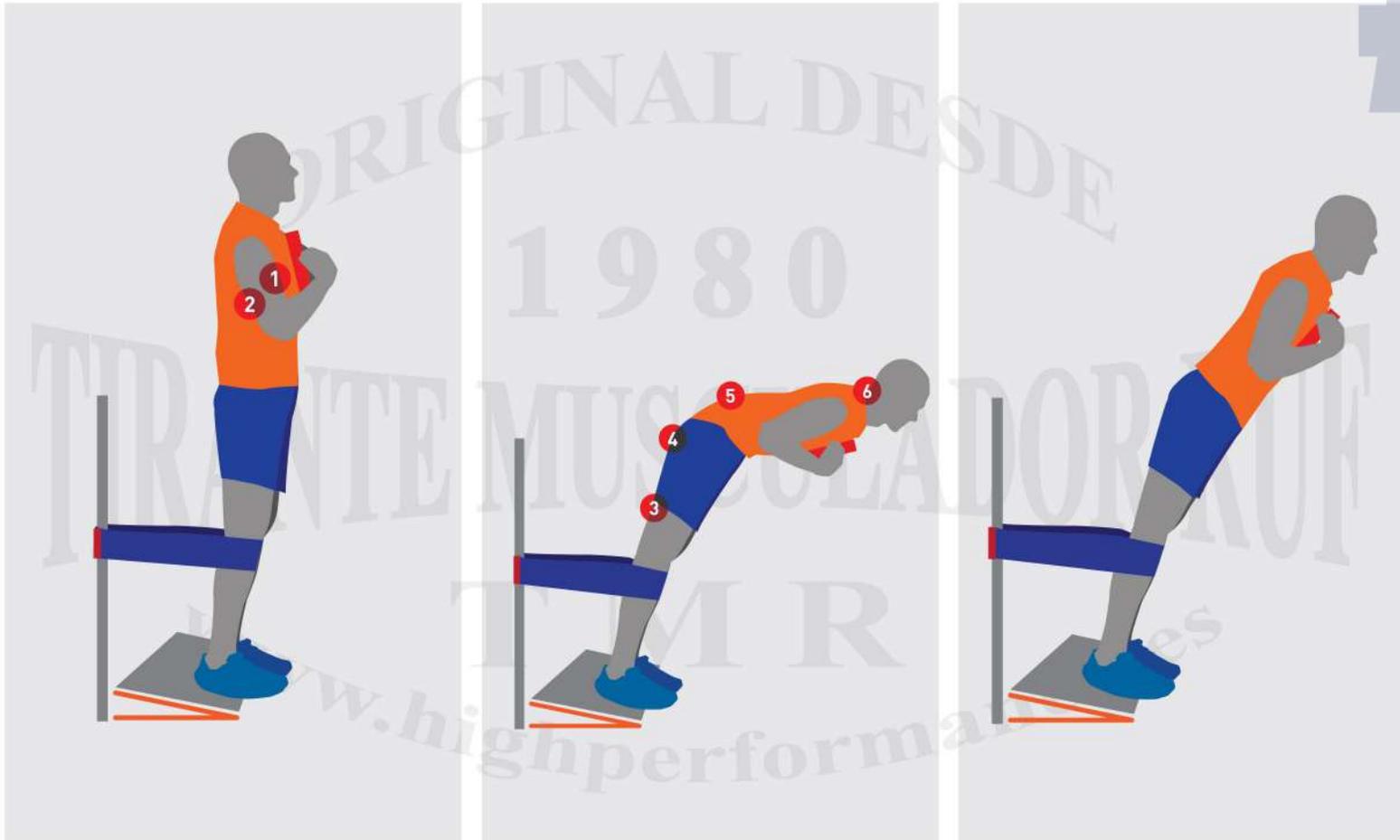


Fig. 1

Fig. 2

解説

TMRを膝の下辺りに固定し、重りを胸に抱えたまま上半身を倒します。

効果:

腹筋及び脊柱起立筋、ハムストリングス、臀筋、腰部の筋肉の強化。

* 重りの質量が大きいかほど高負荷トレーニングを実践可能です。

トレーニング部位

- | | |
|-------------|-------|
| 1. 上腕二頭筋 | 6. 頸部 |
| 2. 上腕三頭筋 | |
| 3. ハムストリングス | |
| 4. 臀筋 | |
| 5. 腰部 | |



#05

ABDOMINAL DRÁCULA

Abdominal 2: Drácula.

腹筋のトレーニング
ドラキュラの姿勢



Fig. 1

Fig. 2

解説

脚の屈伸と伸展（但し腰を曲げないこと）。
胴体は常に真っ直ぐで、図の様に大腿と胴体が一直線になる様に姿勢を維持する。

効果：

下半身の筋肉、体幹の向上。

トレーニング部位

1. 膝蓋腱
2. 大腿四頭筋
3. 腹筋



#06

ABDOMINALES EXTENDIDAS

腹筋のトレーニング
腕を伸ばした姿勢

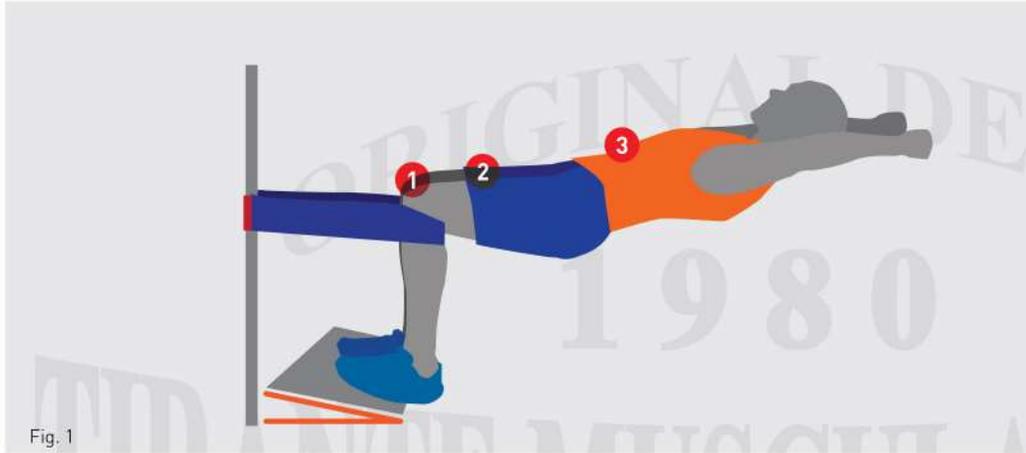


Fig. 1

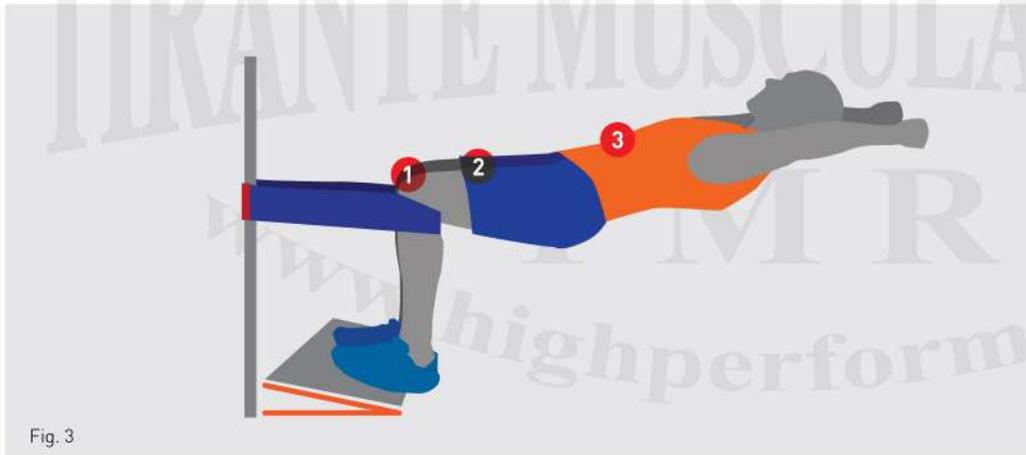


Fig. 3



Fig. 2

解説

万歳の状態で腕を伸ばし、腰を曲げることなく真っ直ぐなまま膝を曲げる。

効果:

脚の伸筋と腹筋及び脊柱起立筋の強化。

トレーニング部位

- | | |
|----------|-------|
| 1. 膝蓋腱 | 6. 頸部 |
| 2. 大腿四頭筋 | |
| 3. 腹筋 | |
| 4. 臀筋 | |
| 5. 腰部 | |



#07

ABDOMINAL 3

Realizar ejercicio en isométrico

腹筋のトレーニング
等尺性収縮運動



Fig. 1



Fig. 2

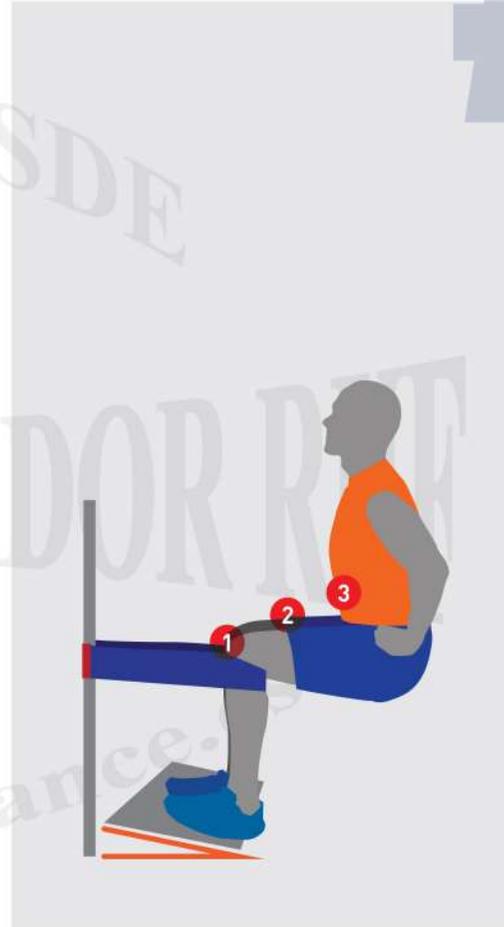


Fig. 3

解説

腰を落として座る姿勢から、肩の位置を位置を維持しながらも、腰を前に突き出して戻す動きを繰り返す。

効果:

脚と腰の伸筋、腹筋及び脊柱起立筋の強化。

トレーニング部位

1. 膝蓋腱
2. 大腿四頭筋
3. 腹筋
4. 臀筋
5. 頸部



#08

SENTADILLAS ADVANCED

発展型スクワット



Fig. 1



Fig. 2

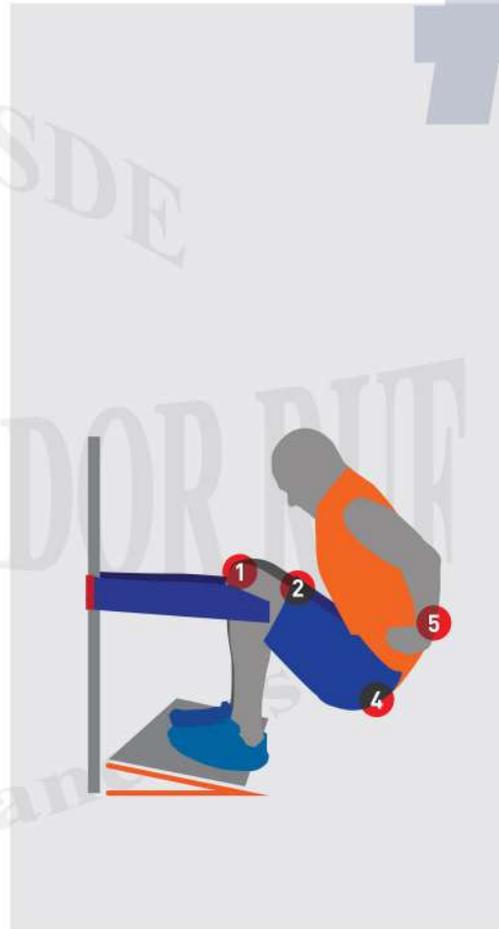


Fig. 3

解説

限界まで下げず、ギリギリの位置まで深い屈伸を行う。

効果:

脚と腰の伸筋、腹筋及び脊柱起立筋の強化。

トレーニング部位

- | | |
|----------|-------|
| 1. 膝蓋腱 | 6. 頸部 |
| 2. 大腿四頭筋 | |
| 3. 腹筋 | |
| 4. 臀筋 | |
| 5. 腰部 | |

