

POF 法 深掘りシリーズ② ストレッチ種目について



◆POF 法とは？

Position Of Flexion（ポジション オブ フレクション）の略語で、スティーブ・ホフマンという方が提唱したトレーニング理論の一つです。筋肉を効率的に肥大させるために、3種類の負荷をかけて行うトレーニング法です。

3種類の種目はミッドレンジ種目・ストレッチ種目・コントラクト種目と呼ばれ、それぞれ負荷が最大となる可動域が異なり満遍なく筋肉に刺激を与えることが出来ます。今回はストレッチ種目についてご紹介いたします。

◆ストレッチ種目とは

ストレッチ種目とは、筋肉が伸びた状態の際に最も負荷がかかる種目です。

筋肉に対して、筋細胞を破壊する物理的的刺激を与えることができ、POF 法の中でも最も重要な種目とされています。

重さはミッドレンジ種目に比べてやや軽めにし回数は10～12回で3～5セット、インターバルは1～2分が目安になります。

ただ POF 法の中で最も難しいともされている種目なので、フォーム取得にやや時間がかかるかもしれません。

◆各部位の主なストレッチ種目

部位	種目
大胸筋	ダンベルフライ
広背筋	ダンベルプルオーバー
上腕二頭筋	インクラインアームカール
上腕三頭筋	フレンチプレス
ハムストリングス	ルーマニアデッドリフト
大腿四頭筋	シシースクワット

◆ストレッチ種目で意識すること

ストレッチ種目を行う際は、筋肉をしっかりと引き伸ばすように行いましょう。

ミッドレンジ種目に比べて、重量よりも可動域を優先し丁寧に動作しましょう。

ただ、可動域を取ろうとし過ぎると関節に無理な動作をさせてしまい怪我のリスクが上がってしまいます。

対象筋の正しい可動域を理解し、トレーニングを行うのが重要となります。

関節の最大可動域≠筋肉の最大可動域

ミッドレンジ、ストレッチ、コントラクト種目の中でも、ストレッチ種目が筋肉の成長において最も重要とされている説もあります。

また皆様ご存じ“アーノルド・シュワルツェネッガー”が現役のボディビルダー時代、大胸筋を大きくする上でストレッチ種目であるダンベルフライを最も重要としていたというのは筋トレ界隈では有名な話です。



◆ストレッチ種目についてのまとめ

- ・しっかりと筋肉が引き伸ばされる可動域で行う。
- ・可動域を求めすぎると怪我のリスクが上がってしまうため、正しい可動域を理解する。
- ・筋肉を成長させるうえで最も重要な種目だが、最も難しい種目でもある。

SWR24GYM のパーソナルトレーニングでは、ストレッチ種目の正しいフォーム・可動域のご指導も行っております。

「やってみたいけど怪我が怖い…」という方は、是非一度お近くのトレーナーまでご相談ください♪

無料カウンセリング実施中♪

トレーニングにお悩みはありませんか？そんなときは、今実施中の無料カウンセリングを受けてみては？

ぜひお気軽にお声掛けください♪

SWR
24
GYM

次回はこちら！

POF 深掘りシリーズ③
コントラクト種目について