

スポリハニュース

特集!!

確認してみましょう
～Sバイク編～

1月・2月
合併号

平成23年2月発行

今回はみなさんが利用している『ステーションaryバイク (Sバイク)』の使い方を確認してみます。またの名前を「自転車エルゴメーター」、「フィットネスバイク」などと言います。「エアロバイク」とよく呼びますが、これはコンビ株式会社の商品名です。ココではSバイクと言いますね。

Sバイクの良いところは、あまり技術がいらない(自転車操作は慣れている)ことです。また、ウォーキングやランニングと違い衝撃がとても少ない運動なのです。体重をバイクのシートで支えるので、膝や足に不安がある方でも安心して利用できます。欠点は、太ももやふくらはぎなどの局所疲労が現れやすいこと。「歩くのは疲れないがSバイクはキツイ!」という方が多いのもこの理由です。

Sバイクのポイントを2つ紹介します。

①シートの高さを正しく合わせる。

ペダルが6時の位置(一番下)にある時、母趾球をペダルに置くと膝が少し曲がる高さが理想的です。その高さだとペダルが12時の位置にくる時、太ももが床とだいたい平行になります。(膝が股関節の高さと同じになる)この高さが一番効率よくペダルを漕ぐことができます。シートが低すぎると、ペダルを下ろしたときに膝に大きな負担がかかります。シートが高すぎると、足が伸びすぎて膝がロックしてしまい、膝や腰の痛みを引き起こす可能性があります。また股ズレを起こすかもしれません。しかし、個人の感覚的なモノもあるので「じっくりくる」感覚をおすすめします。

②回転数をあわせましょう。

Sバイクの画面には心拍数のほかに、1分間当たりのペダルの回転数が表示されます。一般的に最も経済的なペダリングのリズムは60~100回転と言われています。スポリハでは60~80回転をおすすめしています。回転が遅すぎる(ペダルが重い?)と、筋肉に負担がかかり過ぎ、疲労につながります。速すぎる(ペダルが軽い?)とカラダがブレやすくなり、それを安定させるために余分な力が入ってしまいます。60~80回転を目安に重さをこまめに調整してムリ、ムダのないペダリングをこころがけましょう。

Sバイクには山を登るモードや、ペダルの重さが増減するモードなどがあります。挑戦してみたい方はスタッフに聞いてみてください。

ステーションaryバイクを賢く、楽しく利用してくださいね。

参考 NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識