

3年がんばればキミもプロレスラー!?

カズ・ハヤシ(全日本プロレス)のプロレス流トレーニング

プロレスラーの 作り方

第1回 ウデ編その1

男の肉体講座誕生!!
太い腕、厚い胸板こそ男の勲章!! 「プロレス甲子園」連載を記念して、強靱な肉体に憧れる月チャン読者にむけてのトレーニング講座を創設!! しかも指南役は、現役プロレスラーだ!! 夏にむけてムキムキマッチョな肉体を手に入れる!!



カズ・ハヤシ選手よりメッセージ

自分に厳しくトレーニングすれば、体はちゃんと応えてくれます!!
ここで紹介するトレーニング方法はどれも一人でできるものばかりなので、自分の限界を目指して頑張ってください!!

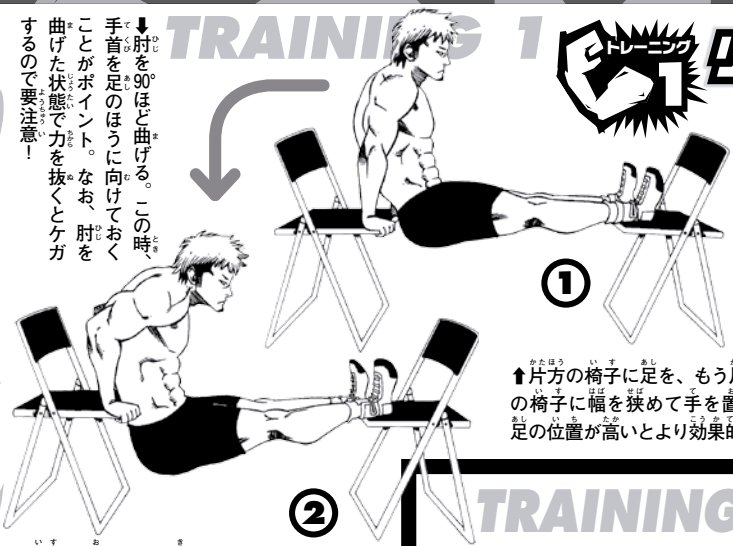
プロフィール

本名：林和広 / 生年月日：1973年5月18日 1992年デビュー。
2002年、全日本プロレスに入団し、Jr.ヘビー級を中心に活躍中。

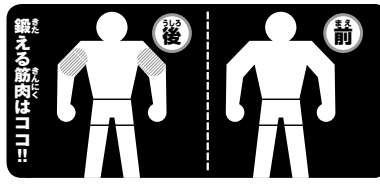
↓肘を90°ほど曲げる。この時、手首を足のほうに向けておくことがポイント。なお、肘を曲げた状態で力を抜くとケガするので要注意!

TRAINING 1

トレーニング 1 ヲバースアップエクササイズ



回数
初級：10回
中級：10~30回
レスラーなら
40kgのウェイトつきで10回×2

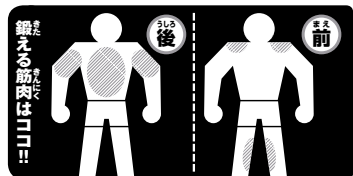


↑片方の椅子に足を、もう片方の椅子に幅を狭めて手を置く。足の位置が高いとより効果的。

※椅子から落ちないように気をつけてね。

TRAINING 2

トレーニング 2 目イオン



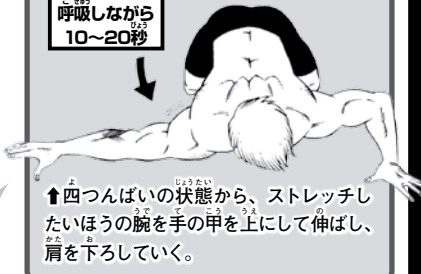
回数
初級：5~10回
中級：10~30回
レスラーなら
150回(50+40+30+20+10)



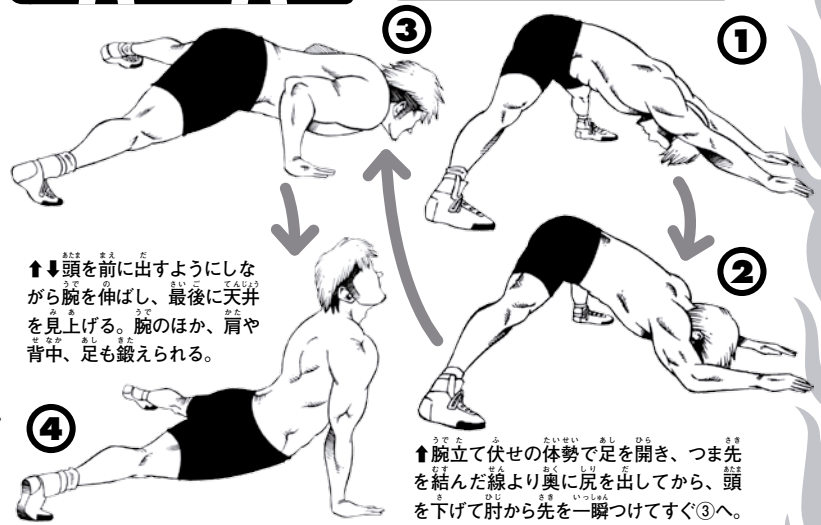
ストレッチ後の ストレッチ

→ストレッチしたいほうの腕を後頭部につけたうえで、もう片方の手を肘にそえて反対側に引っ張る。

ゆっくり呼吸しながら10~20秒



↑四つんばいの状態から、ストレッチしたいほうの腕を手の甲を上にして伸ばし、肩を下ろしていく。



↑↓頭を前に出すようにしながら腕を伸ばし、最後に天井を見上げる。腕のほか、肩や背中、足も鍛えられる。

↑腕立て伏せの体勢で足を開き、つま先を結んだ線より奥に尻を出してから、頭を下げて肘から先を一瞬つけてすぐ③へ。

(注)この講座では、プロレスラーの日常トレーニングを紹介していきますが、十分なウォームアップ、ストレッチをして、くれぐれもケガをしないようにしてください。