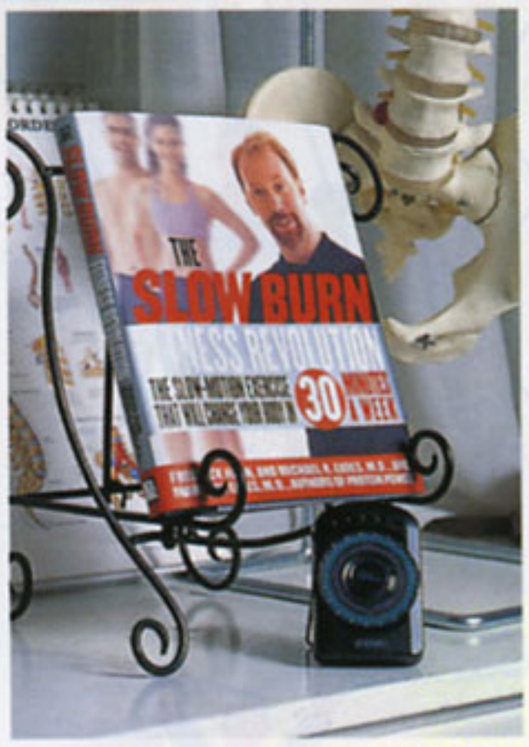
Fredrick Hahn

『THE SLOW BURN FITNESS REVOLUTION』の著者。1998年に、スローバーン™を実践するジム〈Serious Strength〉を設立。American Council on Exercise認定のトレーナーであり、National Council for Exercise Standardsの共同設立者、代表でもある。プロのエクササイズトレーナーとして20年の経験を持ち、ニューヨーク市に妻リンダと2人の娘ジョージア、アンバーと暮らす。



ダイエットにカーディオ不要、急速に広がりだした理論。

続々とフィットネストレンドを生み出すニューヨーク。この地でにわかに脚光を浴びてきたのが、"カーディオ不要"という一群のトレーニング理論なのだという。このトレンドを生み出したのは、フレデリック・ハーン氏の著書『THE SLOW BURN FITNESS REVOLUTION』(共著者は2名の医師で2003年1月刊、日本語訳未定)をはじめとする、ここ数年の出版ラッシュであった。

類書も含め、内容は実にシンプル。ダイエットの常識として捉えられてきたランなどの有酸素系トレーニングを特に必要としていない。この先の方法は各々に異なるのだが、とりわけ興味が引かれるのがハーン氏の著書にあるメソッドだ。1週間に1回、20〜30分でダイエット体質が可能という"スローバーン™"理論。1895年には基になるスローモーショントレーニングのメソッドがあったとハーン氏自身も語っているが、これを現代的に、より安全に、短時間で、効果的になものにシステム化したものが"スローバーン™"だという。

週1回、30分でスローモーショ

「マンハッタンにある関節障害の専門病院で、私は15年間フィジカルセラピー・エイドを務めました。その経験の中から、スローモーションメソッドが、安全で、すべての患者に劇的に良い結果をもたらすことを学んだのです」

フレデリック・ハーン氏は、ニューヨークに開設したスタジオで、日焼けで赤らんだ顔で照れながら答えた。

それまで体系化されることなく語られてきたスローモーショントレーニング。これを進化させ、独自の"スローバーン™"理論に発展させたきっかけは、リハビリの指導だという。

「エクササイズは誰にでもできるシンプルなものです。ただし、ワークアウトとしてはかなりキツイ。でも、運動としてキツくなければ、何の意味もありません。多くの人が簡単で楽しいエクササイズを望みますが、それは間違いです。楽しくはありませんが、スローバーン™が満足感を得られるエクササイズであることは確かです」

1週間に1回、20〜30分でいいというのはラクそうに思えるが、内容的にはハードなのだという。その目的は、筋肉を増強し、脂肪の燃えやすいカラダを作る。しかも最も安全で効果的で効率良く、それを行うことにあるという。しかし、週に1回というのはにわかには信じ難いのだが……。

「強化トレーニングのサイエンスは明快です。選ぶべきウェイトの重さは、60秒から90秒で筋肉の最も深いレベルの疲れを起こさせるのに適した重量です。行う人ごとに重さが違うのはそのためです。だから、もしパーフェクトなフォームで60秒以下しかできなければ、それはその人にとって重すぎるということで、90秒以上できるなら軽すぎるということになります」

その負荷で行うことで、スローバーン™では有酸素系の運動効果も同時に狙えるという。確かに15分間、スローモーションでエクササイズを続ければ、たいていは息切れを起こす。ハーン氏が「すべてを満たす運動」と呼

Don't Beat Yourself Up —Build Yourself Up

Check Your Progress Chart

トレーニングの経過をチェックしよう。

短時間で効率的なエクササイズを組むには、段取りが決め手。縦軸にエクササイズ名、横軸は日々の記録を書き入れる。

マシンの設定は、ウェイトやシートポジションの穴の位置。順番はその日に行った順。時間は、オールアウトしてしまった時間。スローモーショントレは想像以上にキツイ、も〜駄目だ〜となる。

もちろんトレーニングを重ねれば、この時間も長くなり、100秒で収まるはず。回数もバンバンできちゃうだろう。でも、回数を増やすより、筋力がついたら負荷やポジションを調整するのがスローバーン™的には正解なのだ。

なお、1週間に1度でも効果はあるが、1週間に2度の方が(たとえ1回の時間が短くなっても)効果が高いという。

The SLOW BURN™ Progress Chart

Date: _____ Weight: _____ Daily Notes:

Date: _____ Weight: _____ Daily Notes:

Name of Exercise エクササイズ名	Machine Setting マシンのセッティング	Weight/Order ウェイト/順番	Time to Failure/Reps Completed 時間/回数	Weight/Order ウェイト/順番	Time to Failure/Reps Completed 時間/回数
		/	/	/	/
		/	/	/	/
		/	/	/	/
		/	/	/	/
		/	/	/	/
		/	/	/	/

▼記入例

chest press	back 3 seat 6	100 / 1	1:26 / 5	