

バンドベルジャパン





BANDBELL バンブーバーベルは Jim Seitzer によって開発されました。世界的に有名なウエストサイドバーベルの創設メンバーの一人でありボディビルダー・パワーリフターとして活躍しましたが、開発のきっかけは回旋腱板を痛めたことでした。はじめはほうきの柄にケトルベルを吊るしてトレーニングを再開し、それにより回旋腱板の強度と安定性を取り戻すことが出来たのは、ほうきの柄による振動の性質だと考えました。これを振動運動エネルギー(OKE)と名付け、商品の開発に着手したのです。



OKE

振動運動エネルギー とは

- **神経筋効率の向上**

筋肉内協調(同一筋)と筋肉間協調(異なる筋肉グループ間)の両方で運動制御する

- **テクニック改善**

動作とポジショニングのバランスが失われると、運動を実行することが難しくなるため自身へのフィードバックを簡単に

- **メカニカルテンションの増加**

重量にかかわらず動作に関わる筋肉繊維を利用する必要があるが、リラックスするとバーベルの制御が失われてしまうため潜在意識レベルでの張力の増加

バンブーバーを使用する メリット

- **リハビリ期間の短縮**

多くのアスリートは、バンブーバーが怪我のリハビリ期間を短縮したと感じています

- **より大きなフィードバック**

バーベルの振動する性質(OKE)により、バーベルが正しい位置にあり、身体が正しい状態にあるかを素早くフィードバックされます。

そのため、固有受容感覚(プロプリオセプション)と運動制御能力が向上します

- **安定性の恩恵**

姿勢制御に関わる筋肉群を活性化し、より多くの筋肉の動員を促します
それにより、従来のウェイトトレーニングの欠点である単調な動作の反復ではなく、どの局面においても運動性・連動性が求められます

- **スポーツとウェイトトレーニングの架け橋**

あらゆる場面においてより大きな力をより効率よく、多方面へ伝えるために必要なアジリティ要素が従来のウェイトトレーニングに不足していました。バンブーバーはあらゆるエクササイズに使える多目的バーベルであり、より実践的な動作に「重量+振動」を加えてアスリートの運動能力を向上させます

トレーニングの 考慮事項

バンブーバーをトレーニングに組み込む場合には
軽い重量で高いレップレンジを使用する必要があります。

1. 重量を気にすることなく振動運動エネルギーに慣れる
2. バーベルがどのような動作をするかを十分に練習する

スクワット・ベンチプレス・オーバーヘッドプレスなどで開始してみましょう

- 1日目：通常のバーベルで3～8回の重量
- 2日目：バンブーバーで8～15回の重量

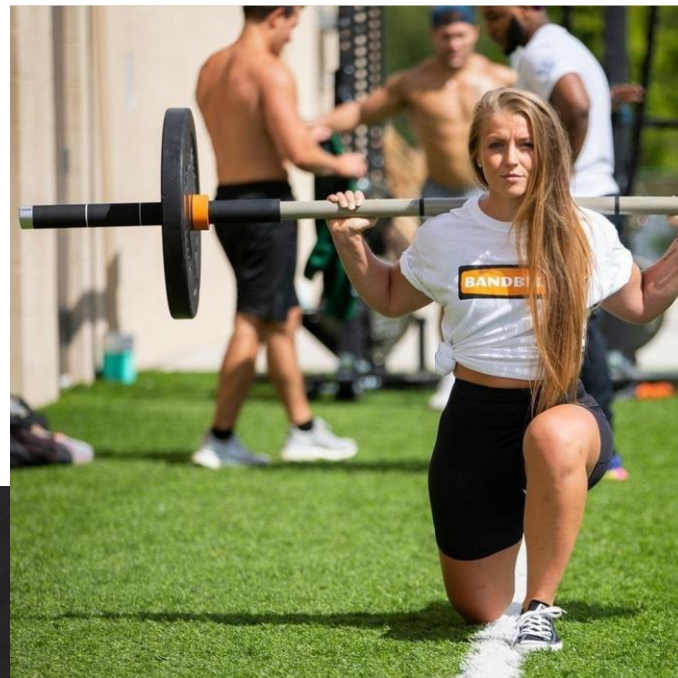
OKEの利点を得るために高重量は必要ありません！



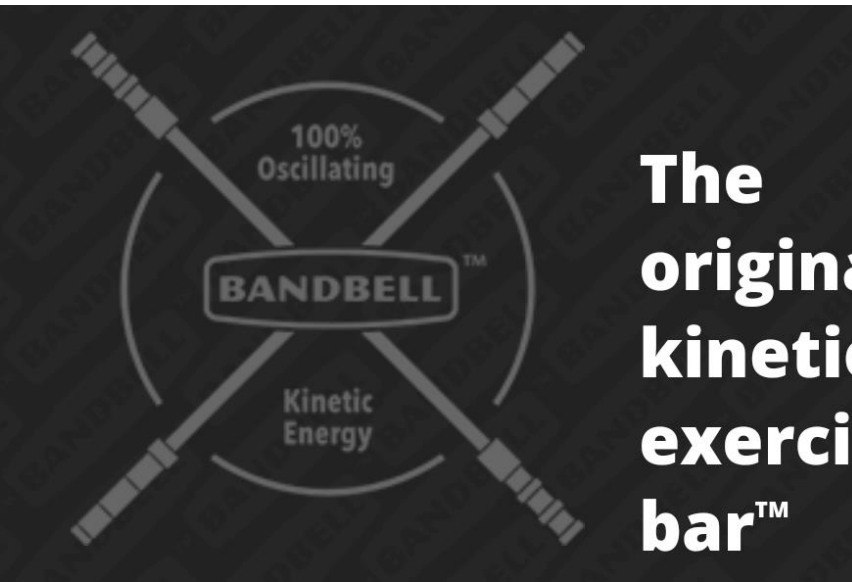
BANDBELL



東京オリンピック
銀メダリスト
ミラバエ選手



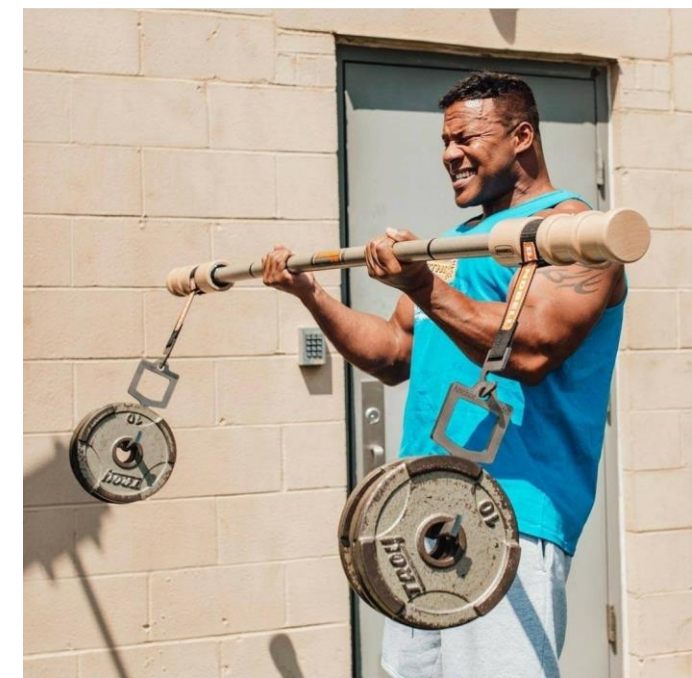
スーパートレーニングジム
マーク・ベル
インプレッション



The
original
kinetic
exercise
bar™



スーパーボウル
チャンピオン
ジェームス・ハリス





<https://bandbelljapan.jp/>

