



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。

vol.38



発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26

<http://www.ist-japan.com>

運動効果を上げるバランス

皆様それぞれ、何らかの目的で運動に取り組まれている事と存じます。運動を始めて効果を感じていただいている方もいらっしゃるが、効果を感じられず諦めてしまっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

せっかくの時間イストで過ごすのであれば、より無駄のない有意義な時間を過ごしたいと思うでしょう。

まず、運動の効果を得るには、継続して定期的に運動を行う事が大前提となります。すなわち、イストへお越し頂いている皆様は既にこの条件はクリアになっています。この次に《運動・栄養・休養》の3つそれぞれの内容と、バランスが非常に大切になります。

効果の仕組みは、適切な運動で身体に刺激を与え、必要な栄養を補給します。そして十分な休養中に身体は成長し、効果へとつながります。

ところが、やみくもにハードな運動をして、偏った栄養素だけを補給し、わずかな休養をしても運動の効果は見込めません。また、疲労の蓄積で身体を痛めてしまう恐れさえあります。

ましてや疲労の回復が遅れると、次の運動時に疲労を残したままになり、運動の質の低下になります。

例えば・・・膝や股関節が痛いのに、エアロビクスに引き続き。
・運動して疲れているはずなのに、なかなか寝付けない。
・マラソンの為に、ひたすら距離を求めて走る。
・汗をかく＝痩せる、とひたすらサウナで汗をかく・・・など、この流れの繰り返しでは、とても効果は期待できません。

身体の為の運動であれば根性論ではなく、科学的でなければなりません。人間は誰1人として同じ身体ではありません。もちろん1人1人、運動強度も違えば必要な栄養量も異なり、疲労の回復時間もそれぞれに違ってきます。

従って、他の方と同じ事を実践しても自分に同じ効果が得られるとは限りません。しかし、それを自分で見極めるのは非常に困難であり、効果が出る・出ないが当て物のようになってしまいます。もし当たればラッキーですが・・・

運動をしているのに効果が上がらない・・・と感じられるなら、私達にご相談いただければ皆様に最適な《運動・栄養・休養》をアドバイスさせていただきます。

もうすぐ恒例のチャレンジシェイプも始まります。チャレンジシェイプではシェイプアップが目的でなくても参加していただけます。1ヵ月(或いは2ヵ月)集中的に取り組む事で、皆様が進化していただくことが可能です。

進化した自分であれば、もっと充実した生活を続ける事ができますよ！
とにかく一度、私達にご相談下さい。

健康運動指導士 瀬川 武史