



「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.41

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>

フリーウエイトのススメ

前はトレーニングの質について説明させて頂きました。
今回は、特にフリーウエイトについてお話しします。

まず、筋力トレーニングにはいくつかの種類があります。
四股踏みや腕立て伏せのように、自分の体重を負荷にして行う「自重トレーニング」。
専用の器具を使って、特定の部位を対象に設計された「マシントレーニング」。鉄アレイやバーベルなどの単純な重りを用いた「フリーウエイト」などがあります。

これらの中でも皆様におススメしたいのが「フリーウエイト」で、イストではジム奥の黒いマットスペースで行っているトレーニング方法です。

よく「キツそう」「使い方がイマイチ」・・・といった声を耳にします。

しかし、重さを調節して、重力に逆らい持ち上げたり引っ張ったりする、至ってシンプルなトレーニング方法です。

そしてこの「フリーウエイト」最大のメリットは、主に動かす筋肉をはじめ、自分自身で身体の姿勢を保持して行うため、体幹やインナーマッスルといった様々な筋肉を動員させます。

従って、より少ない種目でほぼ全身のトレーニングを行うことができ、時間短縮や消費エネルギーの増加にもなり、非常に効率の良いトレーニングとなります。
また軌道も自由なため、関節を動かしにくかったり、不安のある方でも無理なくトレーニングをする事ができます。

このようなメリットから、世界各国の老若男女問わず最も普及したトレーニングになっています。

マシントレーニング用の機器は、時代と共に新しい機種がどんどん誕生していております。

それに比べ「フリーウエイト」は、科学的な研究が進んだ現代においても、数十年以上その姿を変えずに広く実践され続けています。

きっと皆様なら、この事実が何を意味するか理解していただける事でしょう。

とは言え、「フリーウエイト」は思い立って一人で始めるには、危険度も高く効果も期待出来ません。

私達スタッフがご一緒させて頂きますので、ぜひ「フリーウエイト」を体感してみてください。