



「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.46



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>

変化で進化を！

運動を継続しておられる皆様、現在の状況に満足されていますか？

妥協して、現状で満足・・・と自分に言い聞かせていませんか？

今回は、継続して取り組まれている事柄に、変化を取り入れる有効性についてお話します。
例えば減量目的の方で、食事制限をすれば一時的には体重が落ちるでしょう。しかし、同じ事を続けていけばやがて、停滞やリバウンドが起きてしまいます。

また、筋量や筋力アップであれば挙上重量が増えない・・・、身体に変化を感じられない・・・など、当初のような効果が得られなくなってしまう。

減量の為の食事であれば、空腹を我慢して減らせば減らすほど良い訳ではありません。
必要最低限の栄養量を確保しての、高度な食事コントロールが必要となります。

そして、時には解禁日を設け、エネルギーを余剰摂取することで心理ストレスを解放したり、内臓などの働きを高め、消費エネルギーや疲労回復の促進を行う方法もあります。

この場合、摂取エネルギー量を一時的に増やす変化を与える事になります。

また、筋量や筋力アップの場合、エクササイズの重さを変えるのはもちろん、動作スピードの変化や、多関節運動を短関節運動にする事で身体への刺激を促進します。

これらは、動作スピードや種目の変更による変化を体に与えます。これら変化により、刺激与え心身共にマンネリを防ぐ効果が得られます。

しかし、ただやみくもに変化を与えるだけではマイナス効果になってしまいます。

あくまで適切な時期に、適切な変化を取り入れることで初めて進化へと繋がります。

もちろん、継続して取り組んでいる事が大前提となりますが、同じ事を繰り返していても現状維持もままならず、ましてや進化は見込めません。

そこで、ほんの少しの変化を加えるだけで、超効果的なプログラムへと変わるのです。

もちろん、その効果には老若男女は関係ありません。

人間は変化に適応する事で、ここまで進化してきました。

せっかく取り組むなら、進化した自分に出会いませんか？

目的が達成できず停滞している方、マンネリして飽きている方は、ぜひ私達にご相談下さい。

必ず、皆さんの進化のお手伝いをさせていただきます。

健康運動指導士 瀬川 武史