



「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.50



発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

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

健康維持の鍵を握るのは筋トレです

暑い季節となってきましたが、体調は崩されていないでしょうか。

当クラブをご利用頂いている目的が健康維持であれ、シェイプアップであれ、大切な事は、筋肉量を維持しながら、元気な状態で目的達成を目指すということだと思います

★そのためには、継続的に筋トレを行うことが必要です。

筋トレを行うと、筋力の向上、筋量の維持ができるだけでなく、心肺機能を向上させるような効果もあります。

ウォーキング等の有酸素運動だけでは、心肺機能を高める事は出来ても、筋トレのような効果は望めません

しかし筋トレを、やみくもに行っても思うような効果はえられません。軽すぎる負荷ではストレッチ程度の効果しかえられず、重すぎる負荷や崩れたフォームではケガの原因になってしまいます

安全且つ、最小限の努力で、最大限の効果を出すためには、大切なポイントが存在します

★何をするか (種目の選択)

★どのようにするか (フォーム)

★どのくらいするか (重さ、回数、セット)

パーソナルトレーニングが効果的なのは、上記項目がクリアできているからです

現在思うような効果が出ていない方は、まずスタッフに現在行っている種目のフォームチェックやトレーニングについての相談をしてみてください

運動の目的、目標は何でも大丈夫です

遠慮せず、スタッフにどんどん声を掛けて下さいませ

チーフトレーナー 杉本 次郎