

この冬、健康なカラダを手に入れよう！

○ とりあえず何か運動したい

運動の中でもっとも手軽に始められるのが、『ウォーキング』です。

しかし、ウォーキングはゆっくり歩いても、ダイエットや体カアップの効果が期待するほどありません。効果を上げるには、ある程度の速度が必要となります。

そこで『ややきついペース』と『ゆっくりペース』を繰り返す『インターバル』がおすすめです。早歩き(3分間)→ゆっくり歩き(3分間)を繰り返し、30分以上歩くと効果が大きくなります。ぜひチャレンジしてみてください。



○ 毎日、ジョギングしてるのに体重が落ちない

有酸素運動(ジョギングなど)を始めた頃は、短期間で体重が落ちます。しかし、次第に慣れてくると、カラダは省エネ(カロリー消費が減る)状態になり、体重が落ちにくくなります。

そんな人は『筋トレ』を取り入れてみてください。筋肉量が増えることで代謝があがり、痩せやすいカラダになります。

ジョギングも大切なトレーニングなので、筋トレと組み合わせて、おこなってみてください。

○ 寒くて外に出たくない、筋トレ器具は持ってないし…

そんな方におすすめするのが『ヘルシーパークのトレーニングルーム』です。有酸素マシンから筋トレ器具まで豊富にそろっているため、ダイエットしたい方、筋肉をつけたい方など様々な要望に応えられます。

また月に2回、講習会をおこなっており、指導員が基礎から丁寧に指導してくれます。「はじめてで不安だな」という方はぜひこの講習会にお越しください。



■ 1月のトレーニングルーム講習会

1月16日(火)、30日(火) 午後5時から8時まで
登録料500円が必要となります

∵ スミスマシンを導入しました ∕

これまで多くの方から「ウェイト器具をいれてもらいたい」との要望があり、今年度、『スミスマシン』を導入しました。

筋肉増量だけではなくダイエット効果も大きいので、ぜひご利用ください。(使用には講習を受ける必要があります。)

