

Pinos Friend

ピノスフレンド

2017

12月号

December

毎月発行の会報誌

トレーニングの効果を高めるためには

インストラクター

松井 厚輔



トレーニングの効果を高めるためには、やみくもに運動をしていれば良いというわけではなく、効果的なトレーニング結果が出るように各々が工夫をしていく必要があります。

効果を上げる為のポイント

- ① **将来どうなりたいかを考える**
自分がなりたいイメージを持って、トレーニングをすることが大切です。
- ② **明確な目標を立てる**
具体的にいつまでに達成したいかなど考え、小さなステップを越えていけるようにする
- ③ **健康的な食事と栄養の管理**
運動だけでは結果にはつながらないので、バランスの取れた食事を心掛けましょう。特に糖質・脂質・タンパク質のバランスが重要です。
- ④ **定期的に数値をチェック**
体脂肪や筋力、持久力を測定し、過去の自分と現在の自分を比較し、どう変化をしているかを知ることで、日々の変化を敏感に感じ、何が効果的かを知ることにもつながります。
体重の毎日チェックは必須です!
- ⑤ **自分にあった最適な運動プログラム**
最大の効果を得るためには、今の自分の身体に合ったプログラムをすることが重要です。トレーナーに相談し、個別のプログラムを作成しましょう。
- ⑥ **トレーニング中は、ベストをつくす**
トレーニング時は、集中し筋肉をしっかり意識して動かしましょう。別の事を考えていると効果的に筋肉を使うことができません。

⑦ 十分な休養(回復期間)をとる

筋トレをすると筋肉の繊維は傷つきます。その疲労した筋肉に十分な回復時間を与えると傷が修復され以前より強い筋肉に成長します。筋肉がつくことで、基礎代謝が高まるので、運動の効果も高まります。筋力トレーニングは、2~3日に1回、実施した日には6~9時間の睡眠を必ずとるようにしましょう!

上記の7つのポイントを意識して取り組みましょう。

オンリーワンプログラム

一人ひとりの体力、筋力に合わせて**個別にトレーナーがプログラムを作成します。**自分に合った運動を正しい方法で行い、トレーニングの効果を高めていきましょう。フォームチェックなども行いますので、お気軽にマシンジムスタッフへお申し付けください!



1年間本当にありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願い致します。

イベント

~マシンジム~

TGSキー年間トレーニング結果お渡し!!

年間トレーニングの成果の確認とどれくらいのカロリーを消費したかなどを資料にしてお渡します。ご希望の方は、お気軽にジムスタッフまで!!

