



・10月14日(月曜日)は体育の日、当店は営業しています。月曜の夕方7時から人気のインストラクターによるヨガも実施しています。
 ・ご自身は健康だと自負していませんか、運動してみると案外衰えているかもしれません。ただ今秋の会員募集キャンペーン中で得点満載です。入会を検討の方はぜひこの機会をお見逃しなく。

タバタ式インターバルサーキットとは！！

▶タバタ式サーキットでダイエット

タバタ式は非常にシンプルなサーキットです。20秒間の“強度の高い運動”と、10秒間の“休息”を1ラウンドとして、それを8ラウンド繰り返すというもの。要するに、合計所要時間がたった4分のインターバルなサーキットトレーニングだ。田畑教授による研究の結果、このインターバルで心肺能力が飛躍的に向上することが証明された。しかも、有酸素運動エネルギー(長距離走など)と無酸素運動エネルギー(短距離走など)の両方に効果がある。

▶タバタ式で運動効果を上げるには！

重要なのは1ラウンド目から8ラウンド目までを通して、20秒間をずっと最大心拍数に近いレベルで休みなく動き続けることで、実際に取り組んでみるとわかるが、これは非常にきついトレーニングだ。1~2ラウンド目までは余裕がある人でも、4ラウンド目あたりからは息が荒くなり、最後の8ラウンド目が終わる頃には疲労困憊で歩くことさえおぼつかなくなる。そこまで追い込むことが重要だ。

◆タバタはダイエットに効果的？

運動そのものの時間は短いので、消費されるカロリーはそれほど大きいわけではない。ただし心肺持久力を高めることができ、結果的にダイエットにつながるといえる。

◆どんな運動でもいい？

種類は問わないが20秒間休まず持続できる運動でなければならない。そして組み合わせも重要でラウンドごとに部位や、方法を変えることで、疲労を蓄積せず強度を上げられるような工夫が必要だ。

パターンA (4ラウンド×2 ⇒ 8ラウンド) 強度I

- ① 腿上げ ② バーピー ③ マウンテンクラーマー・ウォーク ④ プランク



パターンB (4ラウンド×2 ⇒ 8ラウンド) 強度II

- ① ツイストニーアップ ② ジャンピングランジ ③ スケートランジ ④ ジャンプスクワット



特集

- ◆タバタ式インターバル。4分できて、効果が期待できる、できれば週3回行おう。
- ◆高血圧と運動療法。実は高血圧は大変な病変です。しっかりと管理しよう。



キャンペーン

10,11月は秋の会員募集キャンペーン実施中 (11月末まで)

キャンペーン特典

- 入会金 (1万円税別) 半額
- 多機能時計

プレゼント

詳しくは広告ポスターを！！



子ども食堂 わいわいカラッポ南地



手作りのあったかご飯がまっています

11月2日(土曜日) 11時~13時

場所 ココスポーツ (瀬尾接骨院奥の施設)

トレーニング成果を上げている会員さんの紹介

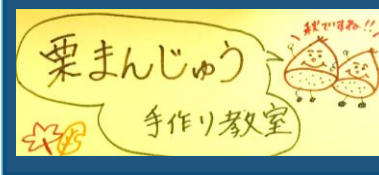
ほぼ毎日来られているYさんは、筋力、有酸素運動をされて体組成の測定結果は、体重、筋肉量、体脂肪率、皮下脂肪率どれも改善していました。最近有酸素運動には減量ダンスを取り入れ成果が出ています。自分なりに続けられるExciseを見つけることが成功の近道かもしれません。

カルチャー教室

栗まんじゅう手作りに挑戦

10月11日金曜日 14時

定員に達し締め切りました。次回をお楽しみに。



☆高血圧と運動 (運動で血圧は上がらないの?)

運動をすると、一時的に血圧は上がる、しかし適切な運動を続けていると、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管が広がったり、血圧を上げようと働く交感神経の緊張が緩和されたりして血圧が下がるのだ。また、高血圧の患者さんは脂質異常症、糖尿病、肥満などを合併されている方が多いので、これらの病気は体内のインスリンというホルモンの働きが悪くなって起こると考えられている。運動はインスリンの働きを改善する作用もあり、高血圧を含む「生活習慣病」すべてに非常に重要な治療法と考えられている。ただし、重症の高血圧の方が運動をはじめるとは主治医と相談してからにしよう。

■ ここがポイント!

運動の目安：一週間に3回以上行い、トータルで1000~1500キロカロリーぐらいの運動をすること。

運動のポイント：運動の前後に必ず水分補給する、途中でものどの渴きを感じたら我慢しない。(カロリーの高いスポーツドリンクよりミネラルウォーターを)

■ お薬さえ飲めば血圧は下がる?

高血圧の薬は、食事療法・運動療法を続けていくことを前提に処方されることがほとんどだが、「薬で血圧が下がるんだから、生活が乱れても大丈夫」と考えるのは危険、それは薬の効果が十分発揮されないだけでなく、薬を飲んでいても血圧が上がって、薬を増やさなければならなくなってしまふからだ。また、薬物治療を開始した後であっても、生活習慣の改善に引き続き取り組むことにより、徐々に血圧が下がり、将来的に薬剤を減量したり中止したりできることもありえる。(減量・中止については自己判断でなく医師の指示が必要)

■ 食事療法で気を付けることは

● 塩分を減らす

⇒ 1日6g未滿に

たとえば「梅干1個」、「あじの干物1枚」、「たくわん3切れ」を減らしただけで、それぞれ2gずつの減塩が出来る。

● 一日に摂取するエネルギー量を減らす

⇒ カロリーをとりすぎない、食べ過ぎない

● アルコール飲料の1日量(適量)は

⇒ 日本酒は1合まで、ビールは中瓶1本まで、ウイスキーはダブルで1杯まで、ワインはワイングラス2杯弱まで、焼酎(25度)は半合弱まで、女性ではこの半分位が目安



パーソナルトレーニングは予約制です。事前にご相談ください。(税別価格)

料金1時間 4,000円(会員・ビジター)

※ 半時間の料金設定もご相談ください。

トレーナー

▶ 瀬尾寛志(体幹トレーニング・パッシブストレッチ・ラン)

▶ 黒沢 準(体幹トレーニング・TRX・ストレッチ)

- 施設の利用にあたっては会員規則に準じます。
- ビジターは会員以外で、ビジター登録、もしくは会員証をお持ちの方(退会者含む)です。

会員以外(ビジター)のサービス案内

(税別価格)

期間限定	フリー1週間	4,000円
	2週間	6,500円
	1ヶ月間	12,000円
学生1ヶ月(利用時間 9時~18時限定)		
	1か月間	4,000円

入浴・卓球台の利用

所定の利用料をお支払していただいたら誰でも利用できます。

入浴料：400円(税別)

卓球台：30分200円(税別)