

GOOD CONDITION for 2020

My BEST EXERCISE

長期休業へのご理解、ご協力を賜りまして誠にありがとうございました。営業再開後、また皆様の笑顔に触れることが出来ますこと、スタッフ一同、心より感謝申し上げます。今月はジムトレーナーが在宅時間の中、自らが実践し、最大限効果があると体感したエクササイズを厳選してご紹介します。気になったエクササイズからトライして、ジムとご自宅でのトレーニングルーティーンを作り上げましょう！



Michiko Shibata

今まで培っていらした筋力や持久力は少しのお休みでゼロには戻りません。焦らずゆっくりペースを戻してトレーニングしていきましょう!!ご来館お待ちしております。

ROLLING ABS

腹直筋

10回×2セット

仰向けの姿勢から股関節と膝を90度に曲げ、両脚と肩甲骨を浮かせ、両手を天井に伸ばします。腹筋を意識して、転がるように上体を起こします。両脚は床に付けず、腹筋を収縮した状態を5秒キープしたらゆっくり元の姿勢に戻ります。



FRONT & BACK RANGE

大殿筋・大腿四頭筋

左右交互に10回×3セット

両手を腰に置いた立位の姿勢から、右脚を一步前に出します。右足のかかとで床を押しながら、元の姿勢に戻ります。次に左脚を一步後ろに出します。左足のかかとは付けず、つま先で床を押しながら再び元の姿勢に戻ります。反対側も同様に行います。



AIRPLANE

大殿筋・脊柱起立筋

左右各5回×2セット

右脚を浮かせ、左脚でバランスを取ります。両腕を横に伸ばし、上体を前方に倒しながら、頭から足先まで一直線になるようにバランスを取ります。一呼吸置いたら、ゆっくり元の位置へ戻ります。反対側も同様に行います。



Yuma Takasaki

PSOAS MUSCLE STRETCH

腸腰筋のストレッチ

10~20秒キープ×左右各2セット

両脚を前後に開き、腰を落とします。右脚の膝に両手を置き、ゆっくりと重心を前方に移動させ、左脚の付け根を伸ばします。反対側も同様に行います。



ADVANCE!

余裕があれば、両手を頭の後ろに置いて首を支え、背骨で大きなカーブを描くように身体を反らせます。腰に無理のない範囲で行いましょう。

この2か月余り、仕事もエクササイズも「オンライン」で頑張ってきた方も多いとは思いますが、運動は「プロと一緒に」が一番効果的です！是非一緒にトレーニング頑張りましょう！

HAMSTRINGS & SIDE BODY STRETCH

ハムストリングスと体側のストレッチ

10~20秒キープx左右各2セット

座位で右足裏を左内ももに付け、両手で左足のつま先を持ちます。余裕があれば、上体を開き、体側を伸ばしながら右手で弧を描くようにつま先をつかみます。ゆっくり元の位置へ戻ります。反対側も同様に行います。



RECTUS ABDOMINIS STRETCH

腹直筋のストレッチ

10~20秒キープx左右各2セット

座位で右足裏を左内ももに付け、両手で左足のつま先を持ちます。余裕があれば、上体を開き、体側を伸ばしながら右手で弧を描くようにつま先をつかみます。ゆっくり元の位置へ戻ります。反対側も同様に行います。



BORG SCALE & HEART RATE

ボルグ・スケール (主観的運動強度) と心拍数のお話

Thank You
FOR YOUR COOPERATION!



館内におけるマスク着用へのご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。息苦しさによる体調不良予防の観点より、運動強度を下げてくださいをお願いしておりますが、心拍数で身体にかかる負荷を計測することで、運動強度は落としても、結果的に運動効果は落とさずにトレーニングを継続することが出来ます。この機会に改めて心拍数を意識し、安全かつ効果的なカラダ作りを実践していきましょう！下記数値を参考にしながら、各カーディオマシンの心拍測定グリップを運動前後にご活用いただけますと幸いです。

Check Before Your Cardio!



ボルグ・スケールは、1962年にスウェーデンの心理学者グナー・ボルグにより開発された、運動を行う際の程度のきつさを感じているかを主観的な範囲で判断する指標です。ボルグ・スケールでは、「非常に楽である」から「非常にきつい」までの自覚症状を6~20の評価スケールで判断します。

筋 収縮が行われる際、酸素が消費されない「無酸素運動」に比べて、酸素を必要とする有酸素運動は運動強度が低く、比較的 safely に運動を行うことができます。有酸素運動から無酸素運動に変わる範囲は AT ポイントと呼ばれ (最大酸素摂取量が40~60%の運動強度)、生活習慣病予防などの効果が得られ、安全に行える運動強度とされています。ボルグスケールでの11「楽である」から13「ややきつい」が、この範囲に当たります。生活習慣病等をお持ちの場合、ボルグスケールでの「きつい」と感じる強度以上の運動は避けた方が良いでしょう。

※ 主観的運動強度 (RPE: Rating of Perceived Exertion) は自覚的運動強度とも呼ばれます。
※ 最大酸素摂取量と運動強度との関係性は諸説あります。

ボルグ・スケール	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
最大酸素摂取量 (%)		40		50		60		70		80		100			
強度の感じ方		非常に楽		かなり楽		楽		ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい	

ボルグスケールは年代別による脈拍数で表すこともでき、運動強度を推測する際のひとつの指標として用いることができます。

強度の感じ方 (ボルグ・スケール)	評価	1分間あたりの脈拍数の目安 (拍/分)				
		60代	50代	40代	30代	20代
きつい~かなりきつい	✗	135	145	150	165	170
ややきつい	○	125	135	140	145	150
楽	○	120	125	130	135	135

※ 年齢別の脈拍数には個人差があります。



TIPNESS MARUNOUCHI STYLE

〒100-6904 東京都千代田区丸の内2丁目6番地1号 丸の内ブリックスクエア4F

営業時間 [休館日: 第2・第4日曜 / 年末年始 / 夏季休館]

平日 7:00~23:00 / 土曜 10:00~21:00 / 日曜・祝日 10:00~19:00

お問い合わせ/
イベントお申込み
ホームページ

TEL : 03-5218-0031

http://www.tip-marunouchistyle.jp/