

Training room NEWS

ジメジメした梅雨が終わり、『夏！』がスタートしましたね。
今年度よりトレーニング室職員になりました栗木です。
前任の松本さんに引き続きこれから、トレーニングやトレーニング室に関する情報を少しでも皆さんのお役に立てるように発信していきますので、興味があれば読んで下さい！

information
〈利用時間〉

平日 10:00-19:00
土曜 10:00-12:00
日曜・祝日 閉館

1日に必要な水分

人間の体の約60%は水分で出来ている事は、みなさんご存じですね。
では、日常生活1日で消費される水分は何ℓか知っていますか？

- ①1ℓ以下
- ②1ℓ～2ℓ
- ③2ℓ以上



正解は③2ℓ以上です。
年齢・体格・性別によって差がありますが、座りがちの生活でも男性で3ℓ、女性で2.2ℓ消費しているという研究もあります。消費した分を飲料や食事で補うことが出来ていますか？

水分は喉の渇きを潤すだけじゃない

1日に適量の水分を補給することは喉の渇きを潤すだけでなく多くの恩恵を身体に与えてくれます。

- ・ホルモン分泌等の機能改善
- ・代謝(エネルギー変換)機能の改善
- ・栄養素が身体全体に行き渡る
- ・エネルギーに使われる脂肪の割合を増やす



適切に摂取することは身体に良いことばかりです。
1日あたり2ℓを目標に水またはお茶で水分を摂取しましょう。

大量に汗をかいたら水+塩分+糖分

運動・スポーツ・労働等で大量に汗をかいた場合、水分だけでなく塩分・ミネラルも奪われてしまいますので、スポーツドリンク等で水分補給を行いましょう。運動以外で飲用すると血糖値が急激に上昇することがある為、1.5-2倍に薄めて飲むとgood!

これから暑くなるにつれて無意識に大量の水分が体内から抜けていきます。喉が渇く前にこまめに水分補給をしていきましょう。

※注意!!

アルコールは利尿作用があるので飲料としてカウントするのは止めましょう!!



Let's Try!! スクワット

＜鍛えられる部位＞

- ・大腿四頭筋
(太もも前面)
- ・ハムストリング
(太もも後面)
- ・お尻
- ・内転筋
(太ももの内側)

＜How to＞

- ①肩幅より少し広めに足を広げる
- ②つま先を少し外側に向ける
- ③股関節を曲げる意識をして、腰を下げる
- ④床と並行になるまでしゃがむ
- ⑤足の裏で床を押し、ゆっくり元の姿勢に戻る

＜Point＞

- ・膝がつま先から前に出ないようにすること
- ・背中を丸めない
- ・腰を下げる時に息を吸って、上げる時に息を吸う

下半身には大きい筋肉があり、鍛えることで基礎代謝が上がり脂肪を落ちやすい身体になります！

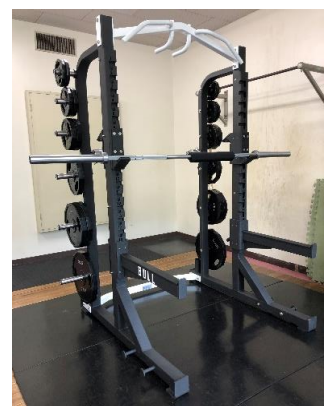
10回～12回の3セットを目安に頑張りましょう！

NEW トレーニングマシン!!



←ランニングマシン

- ・走りやすい！
- ・スムーズな加速！
- ・走行面が長い！



ハーフラック (スクワットラック)→

- ・個人に合わせて高さ調節が可能！
- ・懸垂ができる！
- ・より安全にトレーニングができるようになった！