

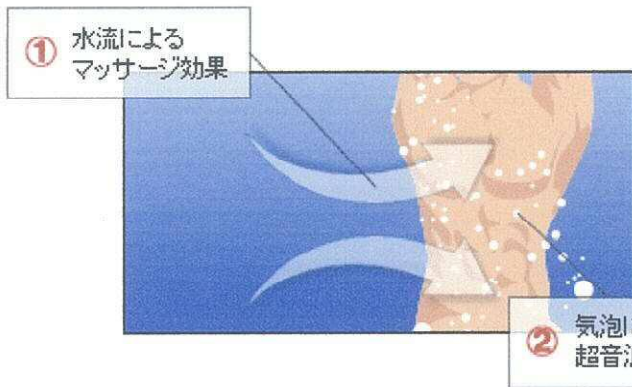
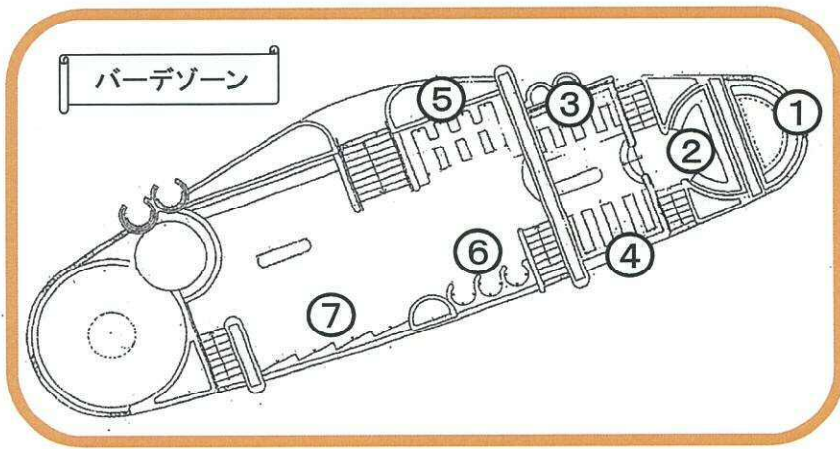
6月



夏を目の前にして、ちょっとシェイプアップしてみようかなって方、水中ウォーキングと平行してジャグジーにあたってみてはいかがでしょうか？



今回はじゅわじゅわにあるジャグジーのうち、ご好評頂いている主なものを紹介します。



ジャグジー の水流はマッサージ効果と超音波効果を生み出します

ジャグジーのダイエット効果

- ① 振動がマッサージのような役割を果たす事で、例えばエステなどでマッサージを受けたときのような効果が期待できる。
- ② 水の中の気泡は破裂する時に超音波を発生させ、これが肌に当たって破裂すれば超音波によるマッサージ効果も期待できる。

マッサージというのはあくまでも脂肪の燃焼を促進してくれるだけで、直接脂肪を分解したり、エネルギー消費量を増やすわけではありません。

- ① ツイン・バイブル・・・足元から立ちのぼる大小2種類の泡。
- ② ほっと・ベンチ・・・腰かけた背中や足の裏のツボをノズルから噴出するお湯が刺激します。
- ③ ほっと・シート・・・もたれるように深く腰掛けて受けるお湯のマッサージ。
- ④ ほっと・ベット・・・眠るような姿勢でゆったりと全身をリラックス。
- ⑤ ハイドロ・ジェット・・・レーンのいろいろな箇所から、体のツボを刺激するお湯のマッサージ。
- ⑥ タコツボ・マッサージ・・・円形ブースの真ん中で、3方向からのお湯のマッサージを同時に体験。
- ⑦ マグナム・ジェット・・・大口径、大噴出量型ジェットノズルからの強烈なお湯を受けとめます。

おしらせ

フリーマーケット開催日
6/23(火)・30(火)

1日20分のウォーキングで減量効果を出す3つのポイント

1. ウォーキングに効果的なタイミング

決して朝以外の時間は効果がないという訳ではありません！

自分の生活の中で、時間がつくれるタイミングを探して、20分でも歩く時間を設定してみましょう。

なんといっても無理なく継続的に続けるには、楽しく続けられる時間を選ぶことがポイントです。

近くの公園までいってみよう…、景色のよい川沿いを歩いてみよう…などウォーキングすること以外に周りの風景を眺めたり、誰かと一緒に歩いて楽しく続けてみてください！

★ウォーキングをする時間の長さについて

脂肪燃焼のためには、20分以上継続して運動することが必須とされています。しかし、最近の研究ではコマ切れの運動でも十分な効果が期待できるという報告が出ていますので、時間にとらわれず、なるべく多く、なるべく長く、歩くよう試みてください。

2. 短時間で燃やすには、筋トレ+ウォーキング！

筋肉が一番脂肪を燃焼する場所です！

筋肉量が少ないと、ウォーキングなどの有酸素運動をしても効果的に脂肪が燃焼しません。

しかし、だからといって、筋肉量が少ない人の運動は効果がないわけではありません。

その場合、短い時間で減量効果を上げる方法として、ウォーキングの前に筋トレをするのがおすすめです！

筋肉をよく動かしたあとは、筋肉量に関係なく一時的に代謝が高い状態になり、それがしばらく続きます。

更に、筋トレをすると交感神経が活性化され、成長ホルモンの分泌も盛んになるので、脂肪の分解が進むのです。

ウォーキング時間を設定したら、その少し前に、スクワットや腹筋、背筋運動など、簡単な筋トレを組み込んでみましょう。

★筋トレについて

筋肉にしっかりと負担をかけるためには、ゆっくり動かすスロトレがおすすめ！例えばスクワットなら、膝を伸ばしきる手前、曲げきる手前までの間をゆっくりと動かします。

10回がやっとできる程度の強度で無理のない範囲でトライしてみてください。

3. 減量効果を上げるウォーキング後の食事

運動後は低脂肪の食事を心がけ、良質のたんぱく質とビタミン、ミネラル類をしっかり補給しましょう。

★栄養摂取のタイミングについて

炭水化物やたんぱく質は、運動後30分以内の補給が効果的と言われています。

したがって、30分以内に食事がとれない場合は、牛乳や豆乳などで一旦補給しておくのがよいでしょう。