

# トレーニングルーム案内について

## 運動メリット

筋力の維持及び向上  
腰や膝の痛みの軽減  
血行促進により肩こり冷え性改善など

とらまるてぶくろ体育館、白鳥中央公園体育館トレーニングルームでお悩みを解決してみませんか？

マシントレーニングとは  
マシンには鍛えられる部位が決まっており、自分の鍛えたい部位を狙ってトレーニングできます。

## マシントレーニングのメリット

安全性が高い、高重量も扱いやすい  
初心者の方でも効果的にトレーニングできる  
軌道が安定している

### 【安全性が高い】

自重やフリーウエイトとは、違いマシンが体を支えているので、怪我のリスクは低い。

### 【初心者の方でも効果的にトレーニングできる】

マシントレーニングは、動作の軌道が一定になるため、正しいフォームを維持しやすく初心者の方にもおすすめです。



フリーウエイトトレーニングとは

最も大きな特徴は支えがないため、自分の体でバランスを取りながら行う。動きが自由な分、自分に合わせたトレーニングができる。

## フリーウエイトトレーニングのメリット

筋肉をバランスよく鍛えられる

可動域を広くとれる

### 【筋肉をバランスよく鍛えられる】

自力でバランスを取る必要があるため、主要筋以外の筋肉もトレーニングできます。

### 【可動域が広くとれる】

軌道が決まっていないため、広く可動域を取れます。

筋肉の可動域が広いと、その分広い範囲の筋肉を使うことができます。



有酸素運動とは

ウォーキングやジョギング、水泳など、有酸素運動には様々なものがあります。

一般的に知られているように有酸素運動は体脂肪を燃焼させ体重を減らすことができます。

それにともない血中の悪玉コレステロールや中性脂肪も減少します。

## 有酸素運動のメリット

健康促進・基礎代謝の向上

心肺機能の改善（心臓などの強化）

### 【健康促進・基礎代謝の向上】

心肺機能や血管の柔軟性を高めます。

脂肪や糖質を燃焼させてエネルギーにします。

内臓脂肪の燃焼、血液中の中性脂肪の減少、血糖値の改善などがあります。

適度な有酸素運動はストレス発散になってリラックス効果があります。

### 【心肺機能の改善】

有酸素運動によって心拍数が徐々に上がり、呼吸や血流が促進されます。

効率よく血液や酸素を全身に巡らせることができるようになります。

