

楽しく！！無理せず！！痩せる！！



enjoy!! フットネス



コンセプト

「楽しく無理せず痩せる」

- コミット①: 特に、食事制限はしません。
- コミット②: 特に、厳しい筋トレはしません。
- コミット③: ゲーム感覚で楽しみながらできるメニューです。

食べたい物は我慢したくない
 お酒を我慢せず飲みたい
 一人でランニングするのは飽きちゃう
 仕事があってジムのフィットネスには行けない



場所: ホクモウスポーツガーデン(人工芝)



時間: 毎週、火・木の20時～21時の1時間



利用料金: 個人会員登録費 1,200円
 会費(1回) 500円



体幹で体脂肪を「分解」し、有酸素運動で体脂肪を「燃焼」させる！！

●筋トレ後は代謝が高い状態が続く上に、その代謝の中での脂肪の使われる率も高くなるということがわかっています。

筋トレを行うことで分泌される、脂肪を分解してくれるホルモンというのがあります。筋トレを行うと自律神経の交感神経が活発になり、副腎からアドレナリンが分泌されます。

このアドレナリンが分泌されることで筋トレ後に代謝が上がる原因の一つであり、アドレナリンは体脂肪を分解する役割も持っているため、体脂肪が使われる割合を増やす理由の一つでもあります。

更にアドレナリンの分泌から少し遅れて、脳の下垂体という部分から成長ホルモンが分泌されて、血中に放出されるのですが、この**成長ホルモンは脂肪を分解するもっとも強力なホルモン**とも言われています。

●なぜ筋トレの後に有酸素運動を行った方が良いと言われるのか？

体脂肪は筋トレによって「分解」されただけでは「燃焼」して消費したことはありません。分解された脂肪は血液中を駆け巡り、エネルギーとして使われるようにスタンバイされている状態になっています。

なので**締めには有酸素運動で酸素を使って、血中に分解された脂肪をエネルギーにして燃焼すると、これで効率良く体脂肪が有酸素運動で使われ、なおかつ次の休日もエネルギーの代謝が高い状態で入れるという”おいしい”状態が作れる**わけなんです。

参考URL:

「なぜダイエットは有酸素運動より筋トレを先にやるべきなのか？」Fitness Junkie

<http://www.fitnessjunkie.jp/archives/2801>

<2015/10/23アクセス>



〒920-0011 石川県金沢市松寺町辰8番地 mobile:090-5643-5760(担当高橋)
 営業時間 / 平日 10:00～23:00 土日祝 8:00～23:00 年中無休 駐車場 / 30台

ご予約・お問い合わせは

076-207-7974

ケータイまたはパソコンから

ホクモウスポーツガーデン

検索

<http://www.hokumo-sports-garden.com/>



[金沢東IC方面より] 国道8号線方面より田中交差点を右折直進、松寺町東交差点を左折直進、松寺町西交差点を右折直進後、左側になります。