

★Body Design Studio GROOVE★

テレビや雑誌で最近良く目にする「加圧」「コア」って言葉。気にはなっているけど・・・

加圧コアトレーニングって？



【加圧トレーニング】

上半身のトレーニングで約 10 分、下半身で約 15 分程の短い時間で、そして簡単な動きや少ない負荷で体に十分な負荷をかける事が出来ます。ペースも週 1 回～2 回でOK！運動が苦手な方、なかなか続かない方々に続けやすいトレーニングです！



【コアトレーニング】

通常の腹筋トレーニングとは違い、日頃意識的に力を入れにくい「深層筋」を鍛えていきます。腹筋のトレーニングと聞くと「体が上がらない」や「出来ない」というイメージが強いですが GROOVE のコアトレーニングは適度な負荷でお腹の深層部を鍛える事により、より燃焼しやすい体を作って行くことができます。

食事も大事、有酸素運動も大事。「燃やす力」も大事です!!

《筋力アップで基礎代謝量アップ》

まず筋力アップすることにより代謝量が増え、脂肪を燃焼しやすいカラダを創ります。

そして、加圧トレーニング後に分泌される「成長ホルモン」が更に脂肪燃焼を促しやすくします。

筋力アップにより脂肪燃焼しやすくなる利点も有りますが、筋肉量が増える事によりリバウンドしない体を作りやすくします。ダイエットがうまくいかない方はまず

「筋力アップ」に目を向けてみてはいかがでしょうか？



POINT

《コアを鍛える事でバランスの良い体型に》

様々な筋肉の奥で筋肉同士を支えたり引っ張ったりしているのが「インナーマッスル」。インナーマッスルを鍛える事により、バランスが整いメリハリのある体になります。

さらに、インナーマッスルを鍛えコアを強くすると、姿勢が良くなったり、歪みが改善されやすくなるので慢性的な肩こり・腰痛が楽になる方も多いです。

「引き締め」を実現するためには「コア」は大切です！