



正しい姿勢で 正しく動かせば 必ず効果が現われます

6月25、26の両日開催したパーソナルトレーニングの講師J・アライ先生から皆さんへメッセージが届きましたので紹介します。

ラクトネス会員の皆さんこんにちは。J.アライです。6月25、26日のパーソナルトレーニングには、たくさんの方に参加していただきありがとうございました。当日、皆さんにお話しした内容をまとめました。ぜひ、今日からのトレーニングに生かしてください。

●「健康と美」を手に入れるために

ウォーキングだけ、筋トレだけ、ストレッチだけ、体幹運動だけ、ラジオ体操だけでは不十分です。「有酸素運動」「筋力運動」「柔軟性運動」の3種類の運動をバランスよく行うことが大事です。ラクトネスのサーキットトレーニングはこの3つを満たしています。だから、健康で美しくなれるのです。

「一瞬の健康ではなく、生涯の健康を維持したい」by J.アライ

●意識性の原則と特異性の原則

使っている筋肉を意識しながらトレーニングをすると、さらに効果が高まります（意識性の原則）。また、使っている筋肉を正しく動かせば、その部位に必ず効果が現れます。自分に合った運動をすれば、必ず効果が現わ

れます。自分の体力に合ったトレーニングが大事です（特異性の原則）

●正しい姿勢はトレーニングの基本のキ

正しい姿勢は正しいスタートポジションにつながります。正しいスタートポジションは正しい動作を生み出し、バランスの良い体をつくれます。

●自分に合った最適な負荷と最適な回数を

「軽い負荷で高回数が良いの？ それとも、重い負荷で低回数が良いの？」。誰もが迷うところです。答えは、自分の体力や筋力に応じた最適な負荷で最適な回数をこなすことです。J-サーキット社製のエクササイズ油圧マシンはこれを可能にします。しかも安全です。どうぞ、安心してトレーニングしてください。

●効率的に効果上げるために

まずは、ほぐします。ほぐすだけではダメで、ほぐしたら、伸ばします。伸ばしたら、エクササイズ油圧マシンで裏表の筋肉を動かします。これが効果を出すための時短方法です。「ほぐして、伸ばして、動かして」by J.アライ