Fitness & Community

News Letter

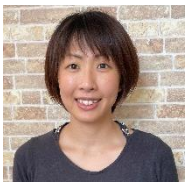
2021. 10. 1 Vol.1

About us

スタッフからひと言

小形トレーナー

EXIM+の店長をさせて頂いております！スタッフからはおがてぃんと呼ばれています。ギリギリ昭和生まれの 33 歳ですが、年齢に見た目が追い付いていない為実年齢よりかなり下に見られます。貫禄が欲しいです。。。好きな食べ物はカレーです！お勧めのカレー屋さんやおいしいカレーの作り方情報があれば教えてください！最近の趣味はランニングです。少しずつ長い距離が走れるようになってきました！トレーニングの事は何でもご相談くださいね！



吉田トレーナー

2020 年 10 月に長男を出産し、現在育休中で初めての育児に日々奮闘！産後の身体のケアやトレーニングにも試行錯誤しながら取り組んでいます。最近は夏の初めに漬けた梅シロップを炭酸割りにした自家製梅酢ドリンクにハマり中！「自家製」とつくと、ついつい気になってしまう性分です♪

江谷トレーナー

軽登山と温泉が好きです！今年はクマ出没が多く怖くて行けていないので、たまに焚き火をして遊んだりしています。普段は Netflix でドラマやアニメを観るのでオススメがあれば教えてください！今回ニュースレターを作成するにあたり絵心が皆無なので手書きは断念しました。皆様に有益な情報をお届けしていきますので、楽しみにしていただけると励みになります♪

進藤トレーナー

20 代の方 30 歳前後の方には同い年か年上と思わることも多々ある今年で 22 歳の若きトレーナーです。温泉の街登別市出身で、温泉や銭湯に行くのが好きです。オススメの温泉や銭湯がありましたら教えてください。また実は私、コロナ太り経験者です。現在より 7kg ほど体重がありましたが、4 か月で減量に成功しました。私の成功体験を元に、皆様の目標達成にアシストさせていただければ幸いです。一緒にトレーニングを頑張っていきましょう！

大蘭トレーナー

こんにちは、トレーナーの大関です。今年で 21 歳の 2000 年生まれです。出身地は道南のせたな町で海がとても綺麗な町です！趣味は釣りで月に 2.3 回は海に出かけます！この間も沢山サバを釣り唐揚げにして頂きました。是非釣りに興味のある人やいい釣り場を知っている方は気軽にお声掛けください！

みんなのギモン

プロテインって飲んだ方が良いの？
いろいろ種類があるけど何を飲めば良い？

プロテインとは日本語に直すとたんぱく質という意味で、肉や魚を食べる事と変わりません。ですのでプロテインを飲んだからといって一気に筋肉がついたり、一気に痩せたりなどはありません。プロテインを飲むべき人は 1 日に必要なたんぱく質を食事で取れない人やダイエットしたくても甘い物が食べたくなる人にオススメです。たんぱく質の 1 日の必要量は大体体重 1kg あたり 1g が目安です。体重が 60kg の人は 60g が必要量です。これが食事で摂れない場合はプロテインを飲み、足りない分を補いましょう。また甘い物が我慢できない方はチョコレート味やストロベリー味などジュースのようなプロテインもあるので置き換えれば余分なカロリーを摂取せずに済みます。

最後になんのプロテインを飲むべきかについてですが、結論は美味しいプロテインが良いです。色々なメーカーのプロテインがありますが大きな差はない為、ご自身の好きな味、継続して飲める味を選ぶことが大切です！

トレーナーも勤務中に小腹が空いたらプロテインを飲んでいます！

Pick up!!

筋トレをする前と後、どう変わった？
お客様のビフォーアフターを紹介

50代女性会社員のＨ様。入会時のお悩みは、体重が増えてしまいなかなか減らすことができないことでした。脂肪肝のため肝臓の数値が高く医師からも減量を勧められこのままではいけないと一念発起して体験トレーニングに来られました。運動経験がないため自分には出来るだろうかと悩まれていましたが娘さんの後押しもあり思い切って入会されました。これまでは毎日１万歩以上歩いていたにも関わらず、体重や検査結果にも変化はみられず改善されませんでした。週3～4回のペースで筋トレに通われて早くも 1 か月後の定期検査ではコレステロール値や悪玉 LDL などの数値が良くなり投薬が減りました。医師も驚くほどの変化だったそうです。

取り組まれているのは筋トレだけではなく、アルコールの摂取を控えるなどして食事面にも気を付けておられます。

変化があったのは体重や検査数値だけではありません。トレーニングの重量も扱えるようになり様々な種目のトレーニングができるようになりました。今ではベンチプレスは30kg を持ち上げています。現在も、健康的な身体を目指して週3～4回のペースで継続中です。

InBody 74/100 点	InBody 79/100 点
身長：148cm	身長：148cm
体重：53.3kg	体重：50.4kg
筋肉量：34.1kg	筋肉量：34.7kg
体脂肪量：17.2kg	体脂肪量：13.7kg
体脂肪率：32.2%	体脂肪率：27.1%
Before	After

7カ月後

体重-2.9kg 筋肉量+0.6
体脂肪量-3.5kg 体脂肪率-5.1%

Ｈ様の声

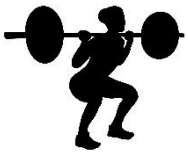
月1での inbody 計測と通院先の血液検査が楽しみになってます。
あっという間に血液検査すべて基準値内になりました。
何年ぶりのことだろう～と本当に嬉しくて嬉しくてです。
一番変わったのは自分の意識が変わった事。食事、お酒、運動の 3 つが無理なくできて痩せたでしょ？って言われ喜びが笑顔に。
この調子で無理せず頑張ろうと思います。

筋トレ豆知識

トレーニングには、種目の順番が大事ってこと知っていますか？

皆さんが何気なく行っている筋トレは順番が考えられています。では、どのような順番でメニューが組まれているのでしょうか？トレーニングの順番には、大きく 2 つあります。

1つ目は、大きい筋肉から小さい筋肉の順番でトレーニングを実施しています。2つ目は、多関節運動から単関節運動の順番でトレーニングを実施しています。多関節運動とは、2つ以上の複数の関節を動かす運動です。一方単関節運動は、1つの関節のみを動かす運動です。



トレーニングの最初は、ベンチプレス（胸）やスクワット（脚）など複数の関節を動かす大きい筋肉のトレーニングをやることが多いですよね。一方トレーニングの後半は、二の腕や肩など1つの関節のみを動かす小さい筋肉のトレーニングをやることが多いですね。

近年、トレーニングの順番は関係ないという論文もありますが、このような論文の根本には設定したセット数や反復回数ができることが原則です。これらは基本的なトレーニングの組み方です。

他にも、ドロップセットやコンパウンドセット、ジャイアントセット、プレエグゾーション法など様々ございますので、ご興味のある方はトレーナーまでお尋ね頂ければと思います。

今月のラッキーアクション♪

1月生まれ 信号待ちでつま先立ち	7月生まれ 30秒間閉眼片足立ち
2月生まれ 階段しか使わない	8月生まれ 腹筋30回
3月生まれ 30分散歩	9月生まれ ヒップリフト30回
4月生まれ 立って靴下を履く	10月生まれ プランク40秒キープ
5月生まれ お風呂上りにストレッチ	11月生まれ 一駅手前で降りて歩く
6月生まれ 膝つき腕立て伏せ10回	12月生まれ 階段一段飛ばし

小形店長のつぶやき

ニュースレタースタートしましたー！！
皆様のお役に立つ情報や、通われている皆様のトレーニングの成果などもご紹介していきます。トレーナーの日常なんかも載せていきますのでお楽しみに～♪記事にしてほしいネタがあれば随時募集中です！