

北スポだより



No.87

7月号 担当 涌井

今月の担当は4月に黒埼から異動してきた涌井瑞季(わくい みずき)です。
早いもので3ヶ月が経ちました。たくさんの方に顔や名前を覚えていただいて嬉しいです。
これからもみなさんとコミュニケーションをとり、健康をサポートできるように頑張ります。
気軽に声をかけてください！

そして今回のテーマは「**コアトレチェア**」です！

トレーニングルームに置いてあるイスです。よくマッサージチェアと間違えられますが、マッサージチェアではありません！！座るだけでコアが鍛えられるイスです！

見たことがない方、使い方がよくわからない方もいらっしゃると思いますので簡単にコアトレチェアについてご紹介します。

美しい姿勢を取り戻したい、ぽっこり下腹をなんとかしたい、骨盤底筋のゆがみが気になる・・・
そんな方々に是非、使っていただきたいです！！

<コアトレチェアとは・・・？>

座ってバランスをとるだけで、体幹をしっかり鍛えられる器具です。音声ガイドがついているのでそれに合わせて運動をするだけです。すごく簡単です。

<どこに効果があるの？どう座ればいいのか？>

上半身、下半身無理なく筋肉を鍛えることができます。そして骨盤底筋まで鍛えることができます。
骨盤底筋とは、子宮や膀胱などの内臓を支えるインナーマッスルのことです。
シートは自動変形します。座り方、シートの傾斜でも鍛える筋肉が変わります。

座ってコアトレ

腹直筋を中心に上半身を鍛える座り方。

またいでコアトレ

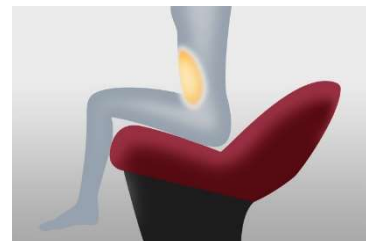
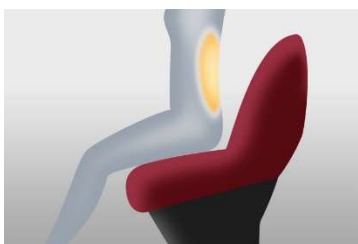
内もも・骨盤底筋を中心に下半身を鍛える座り方。

シートが前傾のとき

前に倒れようとする体を垂直に保つため、
広背筋など背面の筋肉に負荷がかかる。

シートが後傾のとき

後ろに倒れようとする体を垂直に保つため、
腹直筋など正面の筋肉に負荷がかかる。



裏面で詳しくコースの紹介をします

コアトレチェアで鍛えることができる筋肉は、コースによって異なります！！

<全身コアトレ(強/弱)コース>

上半身の腹直筋や腹横筋、腹斜筋。下半身の内転筋や骨盤底筋を中心に鍛えて、美しい姿勢を作ります。

<おなか・ウエスト(強/弱)コース>

上半身の腹直筋や腹横筋、腹斜筋を重点的に鍛えることで、スッキリとしたウエストラインを実現します。

<下腹・骨盤底筋(強/弱)コース>

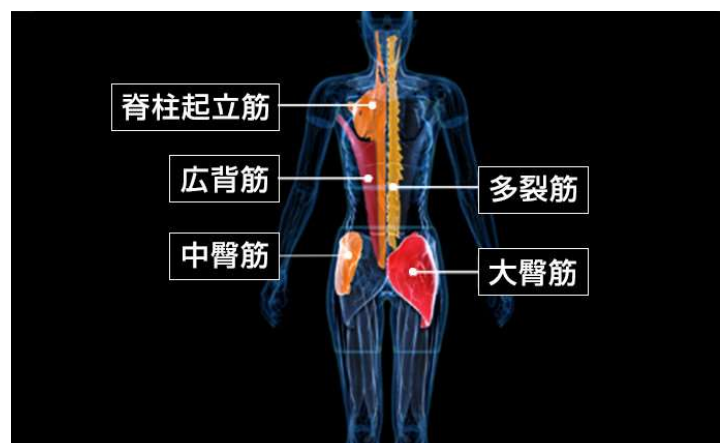
内転筋を鍛えることで下半身を引き締め、ヒップアップ効果も。さらに鍛えにくい骨盤底筋までしっかり鍛えられます。

<ストレッチ(強/弱)コース>

チェアに体を預けるだけで、疲れの溜まりやすい腰や骨盤まわりをじっくり伸ばします。

正面

背面



コースによって異なった筋肉を鍛えることができます。運動が得意ではない方、体幹を鍛えたい方、ボタンひとつで簡単に鍛えることができます。時間も 5 分 10 分 15 分と選択できます。

分からないことがあれば、お気軽にスタッフに聞いてください

是非、北地区スポーツセンターにしかないコアトレチェアをご使用してみてください。

使ってわかるものがそこにある！！！！