

特集 ワンコイン(500円)以内で気軽に利用！

トレーニングで健康づくり



熊本市総合体育館青年会館とアクアドームくまもとにはトレーニング室があります。
各種トレーニングマシンをそろえていますので、皆様の体力、目的にあったトレーニングが可能です。
これまで、トレーニングをやったことがない方、マシンを使うのが難しいと思われる方でも大丈夫です。
ご利用の際に、スタッフがマシンの使い方やトレーニングの方法などを説明いたします。
また、ご質問などございましたら、お気軽におたずねください。



利用の際にご用意ください

- 運動のしやすい服装 タオル
- ※ジーンズ、カッターシャツ、スカートのご利用はご遠慮ください。
- 室内用シューズ
- ※汚れのひどい靴や外靴、素足での利用はご遠慮ください。
- 飲み物 必要な方
- ※ヘッドボトル等中身がこぼれない容器をご持参ください。

トレーニングの進め方

熊本市総合体育館・青年会館のマシンをもとに作成

①ウォーミングアップ

エアロバイクやトレッドミルなどの有酸素系マシンで10分くらいを目安に軽く身体を温めます。

②ストレッチ

反動をつけず、ゆっくりとした呼吸で息を止めずに吐きながら行っていきましょう。

③筋力トレーニング

クエイプアップ 基礎代謝の向上
マシンやダンベルを使って、10回×3セットを目安に、鍛える部分を意識しながらおこなっていきましょう。

④有酸素運動

体脂肪燃焼 心肺機能の向上
エアロバイクやトレッドミルなどの有酸素系マシンで、息切れしない程度の強度で20分以上行いましょう。

⑤ストレッチ(②と同じ)

動かした部分をしっかりと伸ばしましょう。

⑥リラクゼーション

ベルトバイブレーターやテーブルローラーで疲れた身体をリラックスさせ、次の日に疲れが残らないようにしましょう。