



健康豆知識

ダンベルトレーニング

皆様こんにちは。今回はダンベルトレーニングについてご案内いたします。

ダンベルを使ってみたいけど、よくわからない…。そんな方にもぜひおすすめしたいのがダンベルトレーニングです！マシンや自重トレーニングに比べると不安に思う点もあるかもしれませんが、慣れれば更に効率よく運動ができるようになります！今回はダンベルの特徴についてご案内致します。

ダンベルの特徴

① 負荷の調整が簡単

自重トレーニングは負荷が自身の体重なので変更することができませんが、ダンベルではその日の状態や種類によって重さを変更することが可能です。尚、プラムのダンベルは1～10kgまでございます。

② 自由度が高い

マシントレーニングの場合は軌道が決まっていますが、ダンベルの場合は自分でダンベルをコントロールする必要があることと動かせる範囲が広くなり、より自由に動かすことができるのでより多くの筋肉を使ってトレーニングをすることができます。

③ 多くのトレーニングができる。

ダンベルは左右で別々にトレーニングすることも可能な為、全身の様々なトレーニングが可能です。

以上の様な特徴があるダンベルですが、自重トレーニング以上にフォームが大事でございますので新しいトレーニングとして導入してみたい、不安だけどダンベルが気になるので始めてみたい、効率よく筋量増加を目指したいという方はぜひスタッフにお声がけください！



☆スタッフからのコメント☆

みなさん、こんにちは。メディカルフィットネスセンタープラムの荒木です。
2月に入り寒さがより一層まってきましたね。寒さで体が冷えると代謝が落ちてしまったり免疫機能が低下する恐れがあります。そのためなるべく体温を下げないことが大切になってきますが、対策には体を冷やさないことはもちろん、ウォーキングやストレッチなどで体を動かすことがおすすめです。運動することで血液循環が良くなり体が温まるため出来るだけ毎日おこなえると良いですね。寒さに負けない体作りをしていきましょう！