

改めて確認!



知ってるようで知らない!

カーブスの運動豆知識!

Curves
カーブス通信
VOL64
令和3年10月号

Q 関節が痛い時のワークアウトの強さはどれ位が良いの?

A マシンは**痛みを感じる手前までのスピードや可動域**で動かす。

<p>筋トレ30分後</p> <p>痛みが軽くなった</p> <p>筋トレ前 筋トレ30分後</p> <p>痛み度 6 → 2</p> <p>例</p>	<p>【最適なレベル】</p> <p>少しずつ強めていきましょう</p>
<p>筋トレ30分後</p> <p>痛みが変わらない</p> <p>筋トレ前 筋トレ30分後</p> <p>痛み度 6 → 6</p> <p>例</p>	<p>【適切なレベル】</p> <p>そのまま維持しましょう</p>
<p>筋トレ30分後</p> <p>痛みが増した</p> <p>筋トレ前 筋トレ30分後</p> <p>痛み度 6 → 8</p> <p>例</p>	<p>【やや強め】</p> <p>次回は回数、スピード動かす範囲を半分にしてみましょう</p>

Q ガードル、補正下着をつけたままワークアウトして良いの?

A **脱いだ方が効果が出やすい。**
運動すると血流が良くなるが、体を締め付けるものを身につけていると**血流を制限**し代謝が上がりにくくなる。

Q カーブスを始めたのに体重が増えた。何故?

A しっかりワークアウトし、食生活も以前と変わらないのに、体重が増えたのなら、**筋肉量が増えているのかも**
♥ **筋肉は脂肪の約2倍の重さ!** 筋肉量が増えれば脂肪が減っていても、体重は増える事がある。

※ちなみに、運動を始めた事の安心感から、以前より食べてしまったり、日常生活でダラダラしてしまっている場合は体重は増えます。



Q 毎日ワークアウトした方が良い?

A **週2~3回がベスト!**
筋トレの後は筋肉を休ませ、強くするために**48時間ほど休養**が必要。毎日ワークアウトすると効果が出にくかったり、疲労を起こしてケガに繋がる事も。2日連続で来店する場合やハードな運動した翌日はゆっくりにしましょう♪

Q マシンを2周以上して良い? ステップボードを飛ばして良い?

A **いけません!**
カーブスは**筋トレ、有酸素運動、ストレッチ3つの運動を30分で十分に効果が出るよう作られたプログラム**。それ以上にやったり、ステップボードを飛ばすと、筋肉を傷めたり、筋トレの効果が落ちてしまうのでやめよう。

Q ストレッチは何故浅く7秒、深く7秒なの?

A 筋肉は**急に伸ばすと縮もうとする特性**がある。始めの7秒で軽めに伸ばす。次の7秒でより深く伸ばすと筋肉をしっかり伸ばせる。

先月の通信の「ワークアウトのポイント」を押さえながら、今月号のこの「豆知識」で理解を深めて、更なる**成果に繋げよう!!**



合言葉は **みんなで 延ばそう 健康寿命!**