

2018(H30)

9月

アルステ通信



フィットネス仲間
募集中!

運動あるある!!

運動を久しぶりに始めると、数日間は身体がびっくりして、いろんな症状がでできます。

たとえば・・・よくいわれる筋肉痛

階段の上り下りも「ウ～ッ、きく～～」と、非常にガタガタブルブル状態で、ロボット動作になる

2、3日きつくて、だるくて運動が身体にいいなんて、信じられなくなる・・・自分に運動は向いていないと思う。

筋肉が張った気がして、もう筋肉がついた気にもなる。

あるいは、腰も脚も痛くてこんなに痛くなるのは、運動は絶対無理だと思い、やっぱりやめようと思う・・・

あるいは、その日は驚くほどぐっすり眠れた、しかも目覚めがよく、ハツラツとした気分で1日を過ごせた・・・

など、など、いろんなスタートがあります。どう受け取るかはその人次第ですが、



フィットネスで人は強くなる

運動は、トレーニングの原理・原則をもとに行うことで効果的に、かつ安全に行えます

<トレーニングの原理>

1)過負荷(オーバーロード) 楽な負荷よりもちよつとだけ負荷をあげて

2)特異性 目的に応じてトレーニングの種類を選びながら

3)可逆性 トレーニングを続けたのに、途中でやめてしまうと体は元に戻ってしまう。(やめたら、戻るよ、のヤバイ現象)

これらをふまえて、以下のことをプラスしましょう。

<トレーニングの原則>

体全体をバランスよく鍛え、(全面性)

鍛えている部位を意識して(自覚性)

体力の向上に合わせて徐々に負荷を上げていく(漸進性)

効果を上げるには、繰り返していくこと(反復性)

トレーニングの成果は、地味に、だけどかなり嬉しいものです。やった人には、わかるはずですよ～。

始めたばかりの方、ちょっと飽きている方、まだやったことない方、

LET'S TRY! アルファステップで自分の身体と向き合おう!



SAIKI

りんごポリフェノールがカラダに良い!



「一日一個のりんごが医者をとおさける」という言葉を聞いたことがありますか？
このような言葉があるほど、昔からりんごの栄養価の高さは注目されていたようです。
今回は「りんごポリフェノール」についてご紹介します。

<りんごポリフェノールとは>

主成分はプロシアニジンで、強い抗酸化力があり、りんごの皮の部分に含まれて、
実を守るためにある成分と言われています。

<主な効果>

・血中中性脂肪抑制 ・美白効果 ・筋力アップ ・酸化LDL抑制
・脂肪蓄積抑制 ・老化予防 ・口臭予防など

りんごポリフェノールの効果を最大に引き出すために、りんごを食事の前に
皮ごと食べるとダイエット効果あり。脂肪の吸収を抑えてくれますよ!
ちなみに、何でもですが、食べ過ぎは注意です。バランスよく食べましょう!



秋の紫外線にご注意を!

秋は気を抜くと、夏のダメージで肌が弱っているところに、
気温差や乾燥、紫外線で更なるダメージを
与えかねないのです。

一年で一番お肌のケアが重要になる季節ともいえます。

《美白肌、シミ、シワ対策》

- ①日焼け止めを塗って
- ②帽子をしっかりとがぶり
- ③日傘をさすこと



《アルステおすすめ日焼け止め》

「Sun/Parasol」をご紹介!

- SPF50+PA++++のスペックで紫外線を防ぎ
- 植物のエキスが肌に潤いを与えます。
- 30℃のお湯で洗い流せる
- 汗に強いウォータープル



フロントで絶賛販売中