

健康スタジオ News

有酸素運動のご紹介

健康スタジオでは、マシントレーニングと有酸素運動を交互に組み合わせたサーキットトレーニングを行っています。

有酸素運動は

立って行う方法

のいずれかを
選択できます

座って行う方法



おすすめ

立って行う
荷重下でのトレーニングの方が
高い効果を期待できます。

※立って運動することで転倒の不安がある場合は、座って行う方法を推奨しています。



立って行う方法 のメリット

- 心肺機能を効率的に高めることができる
- 日常生活動作に近い動きであるため動作能力の向上につながりやすい
- バランス能力の向上が期待できる
など

ご利用者同士が互いに励まし合いながら、楽しく運動に取り組んでいます。個人に応じた運動方法の助言も行っていますので、お気軽にご相談ください。

