

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『色々なサーキット』をお届けします。
 レッスンに出ている方も出ていない方も参考になるようレポートしてみました！！

1. 当館でサーキットトレーニングの出来るレッスンは次のとおりです

- ・シェイプアップ教室
- ・JOYビートボディーデザイン
- ・ボディーデザインナイター
- ・G-ガール(女性限定)
- ・HIIT

以上のレッスンの中でサーキットトレーニングが出来ます。ではサーキットトレーニングとはどんなものなのでしょうか！？

2. サークットトレーニングとは

サーキットトレーニングとは有酸素運動と無酸素運動を交互に休憩なく行うトレーニングを言います。他にも同じ部位を連続して行わない事で、他部位のトレーニング時はレスト状態を作るやり方などもあります。では当館のサーキットトレーニングはどういったものなのでしょうか！？

3. それぞれのサーキットトレーニング

シェイプアップ教室、JOYビートボディーデザイン、ボディーデザインナイター
 こちらで行うサーキットは一般的に知られているサーキットトレーニングです！！
主に遅筋と呼ばれる筋肉を動かすトレーニングです。

G-ガール

こちらで行われているサーキットはHICT(Hight intensity circuit training)です。HICTでは有酸素運動を入れず自重トレーニングで部位をずらして行うサーキットです。
主にピンク筋と呼ばれる遅筋と速筋の間の筋肉を使うトレーニングです。

HIIT(Hight intensity interval training)

HIITでは無酸素運動時に最大心拍数の90%で運動を行います。本来のサーキットトレーニングは有酸素的な要素が強く最大心拍数の50%～70%くらいの負荷で行います。HIITはオールアウトと言って箱根駅伝の選手がゴールして倒れてしまうのと同じ状態を短時間で作るようなトレーニングです！！
主に速筋と呼ばれる筋肉を動かすトレーニングです。



4. 三つのサーキットの評価

名前	強度	使用筋肉	効果	おススメ
サーキット	☆	遅筋 有酸素的筋肉	全身持久力の向上、脂肪燃焼 筋持久力の向上、糖尿病、 運動後の脂肪燃焼小など	初心者向け
HICT	☆☆	ピンク筋 有酸素無酸素の間	筋持久力の向上、筋肥大 脂肪燃焼、 運動後の脂肪燃焼中など	中級者向け
HIIT	☆ ☆☆	速筋 無酸素的筋肉	筋持久力の向上、筋肥大 最大筋力の向上、 運動後の脂肪燃焼効果大など	上級者向け

※現在何らかの疾患をお持ちの方はHICTやHIITは強度が高い為、医師に相談するかご遠慮ください。

次回は

冬こそダイエット！！

についてです。乞うご期待