

スポリハニュース

特集!!

確認してみましょ
～トレッドミル編～

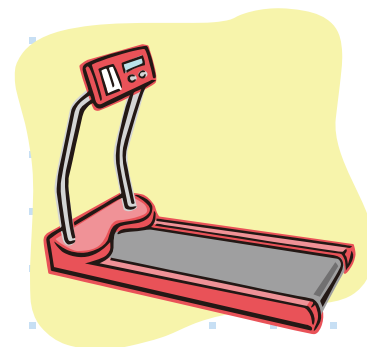
3月号

平成23年3月発行

今回は室内有酸素運動の代名詞「トレッドミル」をもう一度確認してみましょ。「ウォーキングマシン」や「ランニングマシン」などと呼ばれていますね。

トレッドミルのよい点をあげてみます。

- ①室内で有酸素運動ができること。
(一般的に自転車エルゴメーターよりも消費カロリーは高いです)
 - ②手すりを使うことができ、バランスをとりやすい。
(慣れない方でも手すりがあるから安心?)
 - ③速度や斜度がコントロールできる。
(運動強度の調節が自由にできます)
 - ④弾力性のあるベルトにソフトに接地できるので接地時の衝撃を軽減できる。
(コンクリートの上を歩くより衝撃は少ないです)
- すごい!これを利用しないのはもったいないですよ。



では使用にあたって注意する点を4つ説明します。

初めての方は参考に。すでに利用されている方は再確認してみましょ。

- ①マシンを始動する前にベルトを跨ぎ、手すりを持って準備する。
ベルトが動き始めたら、片方の足をベルトの上に乗せ、次にもう片方の足を乗せて歩行を開始しましょ。
 - ②手すりをあまり強く握り過ぎない。手すりは軽く握りましょ。
(バランスが悪くなり、寄りかかることで運動強度が落ちてしまします)
 - ③ベルトの中央を歩くようにして、後方に「流され」ないように注意しましょ。
 - ④タオル等が落ちて慌てて拾わないように。(③も④も転倒防止です)
- 欠点も少しだけあります。

屋外で同じスピードで行なったウォーキングやランニングよりもエネルギーの消費が少なくなることです。理由は風などの抵抗がないことと、カラダを前に進めるといよりは回転ベルトに遅れないようにしているだけだからです。スポリハには2台のトレッドミルがありますがメーカーが違うので、スピードやカロリー表示が若干違います。あまり気にせず、相性のよい方を使ってください。

最後をお願いを一つ。長時間、利用したいですが、混んでる時は、次に利用したい人にちょっと配慮をお願いします。参考 NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識