

うるみん新聞

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース



かぬしまゆかこ
兼島祐賀子先生

うるみんアクアヨガピクス講師。ヨガの手法を取り入れ、深層筋肉や呼吸にアプローチした運動プログラムで、しなやかな身体作りを目指す。

自分のペースで
水中運動!!



水中運動「アクアヨガピクス」 AQUAYOGABICS

NEW!

お試しレッスン日 12月15日(水) 15:00~16:00(60分)

- 受講料 無料
- 持ち物 水着、タオル、ゴーグル、水泳帽、飲み物
- 定員 先着 16名(要予約)

詳しくは、うるみん管理室までお問合せください。
【うるみん管理室】098-973-4007

ことで、どんな効果が出てくるか…までを想定すると、効果を実感しやすく、楽しく健康的な身体づくりができます。うるみんフィットネスセンターでは、「姿勢測定」「筋肉量・体脂肪率の測定」「体力測定」という3つの視点で健康チェックを実施しています。今回はそれぞれの測定からわかること、メリットをご紹介します。



パワープレート POWER PRATE

1秒間に25~50回の高速振動で、あらゆる方向から全身の細部に負荷をかけ、短時間で効率的なエクササイズを可能にする最新マシン。フィットネスセンターを利用する方はだれでも使用できる。[利用可能時間] 10:00~21:00(日曜は19:00まで・最終受付は終了30分前まで)・火曜休 [利用料金/市内] 中・高校生 200円、一般 300円、65歳以上・障害者 150円

ジムでお待ち
しています!



たかはしれお
高橋烈央トレーナー

全米公認アスレティックトレーナー。リハビリアシスタントやアスリートトレーニングサポートの経験もある。ジムでの効果的な運動についてのアドバイスします。

うるみんは、有酸素運動や筋力トレーニングに最適な運動機器を備えたフィットネスセンターと、25メートルの温水プールや流水プールなどを備えています。どちらの施設も、営業時間内であれば予約せず、好きなときに運動を楽しむことができます。運動習慣が身につけている方だけでなく、どんな運動をしたら良いかわからない、体力に自信がないという方でも、効果的なおすすめの運動を、プールとフィットネスセンターから、ご紹介いたします。

泳げなくてもOK!
水中にいるだけで筋肉にアプローチ
呼吸に注目した水中エクササイズ

うるみんでできる 効果的な 運動

室内プール
フィットネスセンター

うるみんプールでは、泳ぐのはちょっと苦手、泳ぐ体力に自信がない…、水が怖い…という方に、気軽に水中で身体を動かす「アクアヨガピクス」から始めるのをおすすめしています。ヨガの要素を取り入れた60分ほどの水中運動プログラム(間に10分休憩あり)で、音楽に合わせてながら、先生を真似して動く運動です。もちろん泳げなくても大丈夫。足をあげるだけで、水圧が筋肉にアプローチしてくれるので、陸上にいるよりも効果的な筋力トレーニングが期待できます。激しい動きやトレーニングではありませんが、一番深いところにあるインナーマッスルにアプローチし、しなやかに粘り強い筋肉を育て、持久力を養うことができます。

マスクが欠かせない生活習慣に伴い、普段気づかないうちに浅くなっている呼吸にもフォーカスし、深い呼吸を意識してゆっくり動くことで、自律神経を整え、血液やリンパの流れを促します。全身のむくみが取れ身体がスッキリし、睡眠の質の向上も期待できます。

この「アクアヨガピクス」に、12月に限りお試しい体験レッスンとして無料で参加できます。水中運動を楽しんでみませんか?
乗るだけで運動効果を発揮!
プロのアスリートも使う
筋トレ・筋肉回復マシン!!

うるみんフィットネスセンターに設置されている「パワープレート」は、1秒間あたり20~50回の高速振動で全身の筋肉に働きかけるマシンです。宇宙飛行士の身体を回復させたり、アスリート、医療関連施設などでも愛用される話題沸騰のこの革新的なマシンは、わずかな時間でストレッチ効果や運動効果を高め、効率的な全身エクササイズが可能です。立っているだけでも振動が全身に伝わり筋肉を刺激するのですが、10~15分の簡単なエクササイズを加えると、ジムでの約1時間の運動量に相当するという研究結果も出ています。このパワープレートは、フィットネスセンターを利用しての方ならだれでも自由にお使いいただけます。使い方や効果的な運動方法については、スタッフが無料でアドバイスをしていますので、まずは簡単な運動から始めてみませんか?

あなたの健康を支える

姿勢・筋力

CHECK! してみませんか?

健康的な身体を保つのに、姿勢が大切でご存知でしたか? コロナ禍で増えたりリモートワーク、ステイホームでの運動不足、そこからつながる姿勢の歪みは、不調や病につながります。自分の姿勢や筋力を知って、健康生活を始めませんか?



みなさんは、自分の姿勢や筋力について、きちんと把握していますか? 姿勢や筋力を知ること、自分のウイークポイントにより効果的な運動法を知ることができます。ジムで、なんとなく自転車に乗る、なんとなく筋力トレーニングをするのではなく、どこかの筋肉を鍛える

うるみんフィットネスセンターで
実施している測定



衰えた筋力に効果的な運動法
自宅やジムで行える筋肉トレーニングがわかる



「うるみんフィットネスセンター」では、姿勢測定、筋肉量と体脂肪率診断・体力測定が可能。(要予約・券売機にてチケット要購入)。自宅やジムで手軽に行える筋肉トレーニングのメニューも記載されています

※測定は事前予約が必要です。
詳しくはうるみん管理室までお問合せください。

普段何気なく見過ごしがちな姿勢や、身体の歪み、真っ直ぐに立っていると思っても右肩が下がっていたり、反り腰だったり、猫背がみだつたりと、人にはそれぞれ生活習慣の癖から生じる「偏った姿勢」や「身体の歪み」があります。正しい姿勢を整えるには、弱った筋力を鍛えることや、柔軟性を高めることが必要。より良い姿勢を維持できるようにすると、筋力トレーニングの効果が高まるほか、肩こりや腰痛の緩和にもつながります。また、ぽっこりお腹は、猫背が原因であることも。自分の姿勢や衰えた筋肉を正しく知り、トレーニングを重ねることは、不調を取り除くための確かな道筋だとも言えます。

うるみんフィットネスセンターでは、筋力テストと柔軟性を確かめる3種類の運動を約3分で行う体力測定をします。全身の持久力や筋力・柔軟性は体力要素の中でも深く健康と関連しており、健康の維持管理にはこの体力のバランスが不可欠です。自分の体力を知ること、弱点に適した運動内容をプログラムすることが可能です。運動効果の変化を確かめるだけでなく、これから運動を始めたいと思っている人が、どんな運動を続けると効果的なかを知るためにも、是非一度活用してみませんか?

「姿勢」からわかること

「筋肉量」を知るメリット
ジムや病院などにある業務用の測定器は、より正確に、筋肉量・体脂肪率が測定できます。正確な筋肉量の測定からは、両手・両足の筋肉量のバランスを知ることができ、将来的にどの部位に衰えが出やすいか?などもわかり、その場所を鍛えることで、要介護予防にもつながります。

「体力」は健康の基盤