

海外式ボディメイクのアップルジム、 「春太り」対策の代謝アップトレーニングを公開 ～代謝が下がる春先は、自宅で簡単に基礎代謝UP！～

株式会社Apple Beauty（本所在地：東京都中央区銀座）が運営する「始めやすい、続けやすい、本物のダイエット」をテーマにした「Apple GYM（以下、アップルジム）」は、「春太り」対策として、代謝アップトレーニングメニューを公式サイトで公開しました。



基礎代謝の低下&自律神経の乱れで気になる「春太り」

「正月太り」に代表されるように太るイメージが強い冬ですが、実は体温を平常に維持するためにカロリーを消費しているため、基礎代謝が他の季節よりも高い状態にあります。一方で、だんだん気温が上がってくる春先からは、冬に上がった基礎代謝が落ち始め、さらに寒暖差によって自律神経が乱れやすくなるため、実は太りやすくなると言われています。徐々に暖かくなり、着る服や色合いも変わってくる中で、気づかぬうちに「春太り」してしまう方も少なくないのではないでしょうか。また、春は新生活が始まる季節でもあり、せっかくなら、自分のベストな体型で、自信を持って新しい環境に飛び込んでいきたいシーズンです。

そこで海外式ボディメイクを提供する個室パーソナルジムのアップルジムは、「春太りを防止したい」という方や「理想の体型で新生活をスタートしたい」という方々を応援し、代謝アップトレーニングメニューを公式サイトで公開いたしました。サイトでは、自宅でも簡単にできるトレーニングを紹介しております。

ぜひ、この代謝アップトレーニングメニューを実践いただき、「春太り」対策をしていただくとともに、運動する喜びやトレーニングで得られる快感を楽しんでいただければ幸いです。

「春太り」対策 代謝アップトレーニングメニューURL
<https://applegym.jp/online-course/content2-1/>

アップルジムがオススメする、簡単代謝アップトレーニングのご紹介

①自重スクワット (20回×3セット)

【概要】

大腿四頭筋をメインに大臀筋、ハムストリングスなど下半身の大きな筋肉から、ふくらはぎの腓腹筋、ヒラメ筋など小さな筋肉まで鍛えることができる王道の筋トレです。

【効果】

大腿四頭筋や大臀筋という、全身の筋肉の中でも大きな筋肉を鍛えることによって、効率的に筋肉量を増加させ、代謝を上げることができます。また大臀筋などのお尻の筋肉を鍛えることで、筋力低下による慢性腰痛などの症状改善も見込めます。



②ランジ (10回×3セット)

【概要】

足を前後に開いた姿勢で、股関節や膝関節の曲げ伸ばしを行うエクササイズです。鍛える筋肉はスクワットと同様になりますが、足を前後に開いて行うため、体勢が不安定になるぶん、動作中の姿勢を安定させるためにスクワットよりもお尻の筋肉を多く使います。

【効果】

大臀筋という大きな筋肉を効率的に鍛えることができるため、筋肉量が増加することによって代謝が上がります。またスクワットよりも強度が高いことに加え、足を前後に開いてバランスを取るときに、体幹部分も同時に鍛えることができます。



③レッグレイズ (10回×3セット)

【概要】

上体を固定して脚を上げ下げするエクササイズです。腹筋群の中の腹直筋を刺激し、主に腹直筋下部を意識しやすい種目です。

【効果】

上半身の筋肉の大きな割合を占める腹筋を鍛えることで、筋肉量が増加し、代謝を効率的に上げることができます。腹筋は胴体を支え、脊柱起立筋や内臓を適正な位置に保つ役割を担っているため、姿勢が良くなるメリットもあります。



日本初の海外式ボディメイクと通いやすさが特徴



- ・姿勢を整える海外式ボディメイクで骨格レベルにアプローチ
- ・栄養学に基づいた3食+飲酒OKの食事指導
- ・1回あたり¥4,400 (¥4,840) ~の低価格
- ・最低4回から通えるチケット制

運営会社情報

会社名：株式会社Apple Beauty

所在地：東京都中央区銀座5-10-6 第一銀座ビル8階

事業内容：

Apple GYM（アップルジム）の運営（47店舗運営）

パーソナルトレーナースクールの運営

トレーナーキャンパス（TRAINER CAMPUS）：<https://trainer-campus.jp/>

プロテインの販売

電話番号：03-6451-2024

E-mail：info@applegym.jp

公式HP：<https://applegym.jp/>

事前予約：<https://applegym.jp/inquiry/>

LINEかんたん予約：<https://applegym.jp/line-inquiry/>

店舗一覧：<https://applegym.jp/shop/>

公式SNS：

【Twitter】https://twitter.com/intent/follow?screen_name=apple_gym_tokyo

【Instagram】https://www.instagram.com/apple_gym_tokyo/

【Facebook】<https://www.facebook.com/AppleGYM.JAPAN/>

◎Apple GYM（アップルジム）のウイルス対策について

- 1.スタッフのマスク着用を義務化
- 2.スタッフ及び来店時のお客様の消毒の実施
- 3.スタッフ及び来店時のお客様の検温の実施
- 4.定期的な店舗の換気
- 5.専門業者による除菌・消毒