

「筋トレ」を「歯磨き」に!継続は力なり

30歳を過ぎると女性ホルモンの影響で自然と筋肉は衰えていってしまいます。しかし、筋肉は何歳からでも自分の行動次第で身につくものです。今からでも決して遅くありません。渋沢のメンバーさんで93歳からカーブスを始めた方もいらっしゃいます。(すごいですね)

少しずつ諦めず長く続けること。自分の体は自分でしか守れません。運動して太ももに筋肉がつけばひざの痛みもやわらぎ、階段の上り下りも楽になり、外出も楽しくなります。これからの人生、楽しく過ごすか、痛みをかかえて不安に過ごすかは、皆様の運動次第です。

筋肉はとても大切です。毎日歯磨きするように、筋トレが誰にでも当たり前の習慣になるようになって、健康な人が増えてくれると嬉しいです。歯磨きする時に筋トレを思い出して、体をちょっと動かしてみてください。

『体が変われば心が変わる。心が変われば毎日が変わる。毎日が変われば人生が変わる。』

株式会社ロビンフッド 代表取締役 桐生 英子

ワクワクイメージを持ちましょう!

体を動かすだけでなく、気持ちも大事です。楽しいこと、嬉しいこと、こうなったらいいなと思うことをいつもイメージしましょう。



頭の中で思い浮かべながら運動すると筋トレの効果もアップします。病気も吹っ飛びます(医学的にも証明されています)。まわりの人も嬉しくなります。笑顔でいることが一番です!

「あなたの笑顔が大好きです!」

「カーブス」はあなたの健康生活を応援します!

カーブスは、たった30分で女性に必要な運動(有酸素運動・筋力運動・柔軟運動)ができる運動施設です。

アメリカ生まれで世界1万店舗430万人以上の女性に通っている、世界一のフィットネスとしてギネスブックにも登録されています。日本でも2005年夏に1号店オープン、現在は約800店舗28万人の方が楽しく通っています。

女性だけのカーブス話題の3つのポイント

①誰でも通える

カーブスは特別な方のみが通われるところではありません。カーブス専用マシンは体力・筋力に合わせて自動的に抵抗が変わるので、各々に合わせた運動ができます。機械の扱いも簡単。ご年配の方や体力・筋力に自信の無かった方でも気軽に通っていただいております。

②いつでも通える

カーブスのトレーニング方法は、通常90分で得られる効果を30分で可能にしています。予約も必要ないので、空いた時間に30分、忙しい方も無理なく通えます。

③楽しく通える

メンバーさん同士も和気あいあいアットホームな雰囲気の中で楽しく続けられる工夫もいっぱい。「楽しく運動ができる場」を目指しています。



メンバーさんの効果

- 生活習慣病改善 (中性脂肪減、血糖値減、等)
- 美容面改善 (体重減、引き締め、等)
- 関節痛改善 (腰痛、膝痛、五十肩痛、等)

★なりたい自分に近づくための「良い食事 = 栄養バランス × カロリー」

①体を健康に保つためには栄養素の動きも必要です。

主食+主菜1品+副菜2~3品(バランスよく)

●手のひら食事法の目安:

【主食:炭水化物】 *ご飯1日3杯

【主菜:たんぱく質・脂質】

*魚または肉+卵1個豆腐または納豆

【副菜:ビタミン・ミネラル・食物繊維】

*緑黄色野菜手のひら1つつ

*淡色野菜手のひら2つつ

*きのこ・海藻類手のひら2つつ

*芋類片手1つつ

*果物手のひら1つつ



②カロリー調整

1日マイナス150kcal

●食事を減らすのではなく、お菓子やアルコールなど余分なものを減らす。

◆たとえば、コーラ(350ml)1本、缶ビール(350ml)1本、カステラ1切れ、ドーナツ半分 など...

●メニューで素材・下味・油を工夫して低カロリーにする。

無料体験 受付中

春になりました。ぽかぽか陽気に連れられて外に出かけたくなりますね。服装も軽くなり薄着になりますよ。そろそろ本格的に運動をはじめませんか。カーブスではいつでも無料体験を受け付けております。お気軽にお電話ください。(厚木中町:046-223-8600) (相模大野:042-703-6020)



●カーブスのメンバーさんに限り、無料で建具の調整します。

(4月中に連絡いただいた方のみ)

連絡先:046-223-3135

株桐生工務店 岡部まで