

■プロフィール

性別：男性・女性

年齢：22 歳

トレーニング期間：5 ヶ月

■フィットメイトでのトレーニングはいかがですか？

当初、専門的な経験できないハードなトレーニングに、「これまでと比べて体が動かしてはなかったのか」と思われたいが、それでも、「スクワットの形が良いですね。」「姿勢が良いですよ。」と動作のフォームの成長を褒めてくれたことに大きな励みとなっています。特に毎回、新しいトレーニングを取り入れたり、従来のものの難易度を上げてたり、回数を増やしたりと成功体験を積み重ねることで、自信につながっています。

✓ お気に入りポイントにチェックをお願いします！

TRXのトレーニングが習える

施設の雰囲気

トレーナーの指導・アドバイス

プロテイン預かりサービス

ウェア預かりサービス

アクセスが良い

■身体やパフォーマンスに変化はありましたか？嬉しかったエピソードをお願いします。

トレーニング後、5kmのウォーキングをしていますが、半年前よりも速く歩くと歩けるようになった。以前、風邪を引きやすく、疲れて寝込んでしまうことも日常茶飯事でしたが、トレーニングを始めてからは、体力、そして免疫も上がり、風邪を引かなくなり、疲労の回復も早くなりました。体が軽くなり、腰周りも細くスッキリした服を着る度に感じています。電車で通勤する時に二の腕を見るたびに、日々の練習の成果を実感しています。

■TRXはアスリート向けのイメージがありますが、使ってみて感想はいかがですか？

従来のウェイトトレーニングを体験した上で感じたTRXの良さは、まず、トレーニング中に飽きることがないこと。バランスを取りながら動くので、全身に緊張感が得られます。また、ポーズがきちんととれているか、どうか「自身の動きを捉える意識」が働くので、思考力を鍛えられるなと感じています。ウェイトトレーニングのようにkg単位で重量を増やしていくのではなく、体を角度や動作を変えることで負荷を増やすことで、体力や体調に合わせて、スモールステップでのレベルアップが、可能なところが気に入っています。

■今後の目標をお聞かせ下さい！

半年間のトレーニングで心身共に健康になり、たとえ自信を持って言えるようになった。もっと良くなって、運動を続けること！当初のことは、継続することは本当に難しいことです。だから今、継続が可能なトレーニング及び、自宅での充実と、バランスの良い食生活を送ることを目標です。