

報道関係者各位

2016年9月27日
株式会社ルネサンス

“人工芝の上をスライドするツールを使い、鍛える、伸ばす” 「スライズトレーニング」「スライズストレッチ」を展開！

株式会社ルネサンス(代表取締役社長執行役員:吉田正昭、本社:東京都墨田区)は、最新のプログラム「スライズトレーニング」「スライズストレッチ」を、本年10月より全国のスポーツクラブルネサンスで順次拡大展開してまいります。

このプログラムは、SKLZ(スキルズ)社が開発した六角形の板状のツール(スライズ)を人工芝やカーペットの上で滑らせ、トレーニングやストレッチをすることで、筋力強化や柔軟性の向上が期待できます。

トレーニングジム内に設置しているファンクショナルトレーニングエリアを活用し、気軽に楽しくご参加いただけるプログラムとして導入いたします。

記

【プログラムの特徴】

ファンクショナルトレーニングエリアの床材である人工芝やカーペットの上でスライズを滑らせ、トレーニングやストレッチを行ないます。シンプルな動きで筋力向上や柔軟性の向上が期待できます。

1. 体幹部を強化し、複数の動作を連続することが可能に

動くスライズをコントロールすることで安定した場所でのトレーニングにより、体幹部の強化を行うことができます。体力レベルや関節に不安のある方でもスライズを使うことで、片脚立ちや着地動作を伴わずにサイドランジ※やバックランジ※といった複数の種目を連続させることができます。

※ランジ・・・下半身(大腿四頭筋、大臀筋、ハムストリングス)を鍛える筋力トレーニング

2. スライドすることで可動域を拡大

六角形の形状が全方向性の動きをサポートし、その上を滑る素材がアクティブな動きを可能にし、可動域の拡大を促します。

3. シンプルな内容で誰でも気軽に参加できる

自体重とスライズを使ったシンプルなプログラムであり、年齢・性別・体力レベルを問わず誰でも参加可能です。

【2種類のプログラム】

「スライズトレーニング」

スライズをコントロールしながらトレーニングを行うことで、筋力強化やバランス能力、調整力を鍛えることができます。

「スライズストレッチ」

スライズを動かして、無理なく可動域を拡大し、柔軟性を向上させます。また、複数の種目を連続させアクティブなストレッチを行うことができます。それぞれ20分間の無料プログラムとして実施します。



以上

お問合せ先

株式会社ルネサンス パブリックリレーション部:芝原・村角(むらづみ)

TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898

URL:<http://www.s-re.jp>

〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F