

報道関係者各位

2015年6月  
株式会社ルネサンス

## “走らなくても走れる脚をつくる”プログラム 『adidas gym&run』を拡大展開！

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、2014年10月より一部のスポーツクラブ ルネサンスでパイロット導入していた『adidas gym&run』を、7月より全国78クラブで順次拡大展開してまいります。

このプログラムは、アディダス契約フィジカルトレーナーである中野ジェームズ修一氏監修により adidas社が開発した“走らなくても走る脚をつくる”プログラムで、「短時間」で「シンプル」かつ「ローインパクトで安全」な下半身筋力アッププログラムです。臀部を中心とした下半身の筋群を、「メインパート1分でランニング1km相当の筋力負荷」で鍛える事ができます。

先行導入したクラブでは、参加された方に大変好評でリピート率も高いという結果から、今回拡大展開を決定いたしました。

記

### 【プログラムの特徴】

「adidas gym&run」は自体重のみを使い低負荷な動きを回数多く行います。シンプルな構成で高い運動効果を得られるプログラムです。

#### 1. シンプルな内容で誰でも参加できます。

自体重を使った下半身中心のシンプルなプログラムであり、性別・年齢を問わず誰でも参加可能です。

#### 2. ハイインパクト(跳ねるような動き)がない為、負担が少なく安全です。

フロントランジをベースとした下半身の関節に負担の少ないローインパクトなトレーニング種目でプログラム構成されており、膝や腰に不安のある方でも安全に脚力アップが図れます。

#### 3. 短時間でも高い運動効果が得られます

それぞれの体力レベルに合わせて、短時間で筋肉の疲労ピーク状態を作り出すことが出来るため、プログラム参加後はカロリー消費効率が高い状態が維持され、高い運動効果を得ることが出来ます。



ルネサンスでは、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」を中心に15分(メインパート10分)、30分(メインパート20分)の2種類のプログラムとして展開し、ランニング愛好家のみならず、体力・性別を問わず誰でもが参加できる下半身筋力アップトレーニングとして導入を進めてまいります。

以上

---

 お問い合わせ先

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