

報道関係者各位

2014年10月
株式会社ルネサンス走らなくても走れる脚が作れるプログラム
『adidas gym&run』を導入！

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、『adidas gym&run』を10月より全国28クラブでパイロット導入いたします。以降、順次導入クラブを拡大してまいります。

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“走らなくても走れる脚が作れる”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」を鍛える事ができます。

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。

記

【特長】

「adidas gym&run」は自体重のみを使った低負荷、高回数プログラムです。

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. ローインパクトで安全です。

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短時間で筋肉の疲労困憊状態を作り出すことが出来るため、運動後過剰酸素消費量(EPOC)が高まり、プログラム参加後もしばらくの時間、エネルギー消費が高い状態が維持されます。



【10月以降導入予定クラブ】

ルネサンス青砥・赤羽・伊丹・石神井公園・泉大津・浦安・亀戸・経堂・北砂・岐阜 LC ワールド・国立・小倉・アリオ札幌・相模大野・新浦安・住之江・登美ヶ丘・豊中・名古屋熱田・野田・曳舟・光が丘・東久留米・東伏見・富士見台・両国・蕨 計28クラブ

以上

本リリースについてのお問合せ先
株式会社ルネサンス 経営企画部 広報担当:村角(むらずみ)
TEL:03-5600-5457 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