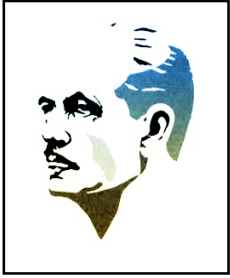


痛みと疾病管理における薬としての強度トレーニングの進化

2017年8月



ノーチラスの発明家であり高強度エクササイズ之父である、アーサー・ジョーンズはノーチラスマガジンの記事、「体で最も重要な部位は腰である」という記事で以下のように述べたことが知られています。「腰部に障害がある時は何も上手くいきません。しかし、ほとんどの人々は腰部が問題になるまで気にもとめません。」その後、ジョーンズはローワーバックマシンを開発し、「最新のローワーバックマシンは私たちの製品のなかでも最も重要な機器になるでしょう」とコメントしました。このことから「力強い腰こそ健康な腰である」という現在の考え方が生まれ、

怪我の予防、痛み、疾病管理およびリハビリ分野でノーチラスの筋力トレーニングマシンの使用を支持する研究結果が発見されました。

フロリダ大学医学部とジェネラルモーターズ社による初期のノーチラス研究は、腰の筋力改善が腰、臀部、頸部の不快感を和らげることを証明しました。これらの研究は正しい姿勢と制御されたスローな動きが筋力アップと痛みの管理に対するキーであることを強調しました。たったの10週間のノーチラストレーニング後、66パーセントの腰痛患者は痛みが消えたか、かなり軽減したと申告しました。

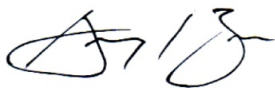


アメリカスポーツ医学会の『筋力トレーニングの怪我と痛みの管理プロトコル』でも同様の結果が支持されています。また Journal of American Medical Association (米国医師会ジャーナル) による『女性の慢性的な頸部痛研究』は、「アイソメトリック筋力トレーニングと動的な持久力トレーニングは慢性の頸部痛を持つ女性の痛みと障害を軽減するが、エアロビックとストレッチエクササイズは、頸部筋肉に対するコントロールされた持久力・筋力トレーニングよりはるかに効果が少ない」と述べています。



痛みのマネージメントに加え、権威ある Mayo Clinic とその他の医療機関が発表したデータは適度な筋力トレーニングが乳がんと前立腺がんの治療に有益であることを証明しています。アメリカ国立癌研究所とアジア太平洋癌予防ジャーナルも「がん予防、治療、乳がん患者へのサポートケアにおける筋力トレーニングの有効性を証明する臨床試験が増加しつつある」と報告しています。

アーサー・ジョーンズの筋力トレーニングの原則に基づいている、アメリカ国立衛生研究所の「レジスタンストレーニングは薬である：筋力トレーニングの健康への効果」という報告書は以下のように結論づけています。「強度トレーニングは腰痛、心臓血管の健康、認識能力を改善し、高血圧、糖尿病、骨粗しょう症およびその他の慢性疾患を減少する可能性がある。」



Gregory L. Zink
CEO, Nautilus Group Japan

<ノーチラスに関するお問い合わせ>

株式会社 THINK フィットネス
フィットネスプロダクツ事業部
東京都江東区南砂3-3-6
TEL: 03-3645-9801