

## ノーチラスブランド・プロミス 『ファンクショナルトレーニング』

2014年11月25日

ノーチラスの Xプロード・ゾーンという製品は、ハンドル片方当たり 1 kg ずつ増量できる特許取得の EVO ウエイトスタックマシンやサスペンショントレーニング、ACSM (American College of Sports Medicine) が承認したノーチラスのストレングストレーニング・ガイドライン (ACSM の 2014 年トレンド TOP10 に高く関連づけられています) を備えたノーチラスのファンクショナルトレーニング機器です。Xプロード・ゾーンは、ユーザーやクラブオーナーに素晴らしい結果をもたらし、ノーチラスブランドの信頼性を拡大します。

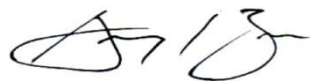


Xプロード・ゾーンは、ファンクショナルトレーニングによる怪我を減らすことができます。あるファンクショナルトレーニングのブランドによる 2013 年の調査では、トレーニング参加者の 70%以上が怪我をしていることが明らかになりました。これは、オリンピックのウェイトリフティングや体操競技と同程度の高い負傷率です。ノーチラスの Xプロード・ゾーンは、ユーザーやトレーナーが ACSM トレーニング・ガイドラインに従い、正しいノーチラスのテクニックを使える環境を提供します。

Xプロード・ゾーンは、元々、高度なフィットネスレベルや短期間での結果、怪我の防止が要求される消防士や軍隊向けのソリューションとして開発されました。ノーチラス社の副社長であるグレッグ・ウェブ氏は次のように語っています。「我々は、様々な顧客のために Xプロード・ゾーンというファンクショナルトレーニング・ソリューションをつくりあげました。ファンクショナルトレーニングの人气が年々増す中、私たちが長年かけてその有効性を実証したトレーニング・プロトコルは、ファンクショナルトレーニングに関連した怪我の発生率を劇的に減らすことができます。1973 年、アーサー・ジョーンズ氏は、ネガティブとポジティブ (エキセントリックとコンセントリック) のレップを含む、フルレンジ・モーションに重点をおいた高強度トレーニングに適した良いフォームの根本的なルールを確立しました。これは、今日のストレングスマシンやボディウエイト、ファンクショナル・テクニックに同様にあてはめることができます。」

ヘルスとフィットネス分野の著者であるウェイン・ウェストコット博士は次のように述べています。「第 16 回 ACSM ヘルス&フィットネス・サミットでの講義 “GO ネガティブ” では、「筋肉の発達」「リハビリテーション後のコンディショニング作り」「基礎代謝の向上」などにおけるネガティブトレーニングの役割に焦点を当てました。たしかに技術と知識をもつ資格を持ったトレーナーは、アンカーポイント、体の位置、フォーム、レップの回数や時間を変える事で、機能的な動作のためのネガティブトレーニングの利用方法を簡単にユーザーに示すことができます。」

NGJ の代表取締役、および世界初のトレーニング教育施設ノーチラス・アカデミーの共同設立者である相馬仁胤 (そうま きみたね) 氏は、次のように結論づけています。「1984 年、我々は東京にノーチラス・アカデミーを開設しました。トレーナーの育成、マネージメント教育、アーサー・ジョーンズ氏のマシンやトレーニング・テクニックに関する書物の出版などが目的でした。多くの競合製品がノーチラスブランドを真似しようとしたが、ジョーンズ氏のかかげる根本的なコンセプトを正しく適用する方法を理解していなかったため、成功は限られたものでした。正直なところ、ノーチラスが与えるファンクショナルトレーニングへの影響と我々のブランド・プロミスの拡大は当然の結果だと思っています。」



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