

2017年7月

ステアマスターとノーチラスチーム、総合的な HIIT ソリューションを提供
高強度インターバルトレーニング Vol. 2



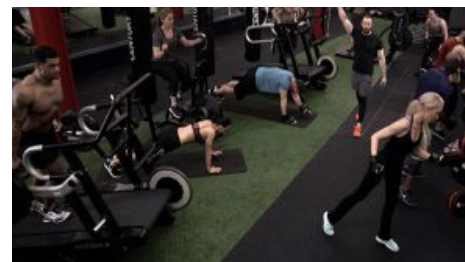
1970年、HIIT（高強度インターバルトレーニング）の父、アーサー・ジョーンズは「よりハードに、よりスマートにトレーニングする」ことにより結果が得られる最適なトレーニング方法として、ノーチラス筋力トレーニングマシンを導入しました。HIITは高強度エクササイズを短時間かつ低頻度で行う先進的な方法で、レジスタンストレーニングやカーディオトレーニングに応用されています。

国際的なコンサルタント会社 Global Business Systems の社長であり、フィットネス業界の専門家であるジム・ティータム氏は次のように説明しています。「HIITは近年、ACSM（アメリカスポーツ医学会）にフィットネストレンドのトップ3として認識されており、世界中で人気を集めています。HIITトレーニングはグループセッションで得られる仲間意識を好むミレニアル世代に特に人気があります。」



この市場の需要に対応するため、ステアマスターはHIIT愛好家向けに全てを満たした製品ラインを発表しました。ステアマスターHIITmill、HIITmill X、エアーフット、エアーフット・アッパーボディ、ガンレット、およびフリークライマーは、HIITの多様なグループプログラムになくてはならないものです。ノーチラスのハーフラック、XLOAD Zone、その他のマシンと組み合わせることで、ステアマスターはHIITの完全なパッケージを提供しており、その中には、製品、デジタルマーケティングおよびプログラミングの戦略的な組み合わせも含まれます。

多数の研究によると、総合的なHIITプログラムは有酸素能力、無酸素能力、および筋肉量を安全に改善し、代謝機能や運動機能を向上させます。結果を重視するHIITプログラム的一种とも言えるジョーンズ氏のトレーニングの必要条件は、効果的で楽しく、安全なエクササイズの様式です。



ティータム氏はこう結論づけています。「専門的なHIITスタジオはスポーツクラブからHIIT分野のお株を奪ってしまいました。HIITは今日のクラブ市場で効果的に結果を得られなかった人々の要求を満たしています。経営者の立場からすると、効果を得るために月に数百ドルかかるHIITは決して割の良いワークアウトではありません。しかしこの事実が、HIITが生み出す仲間意識に値段を付けられないことを証明しています！」



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