

# SPORTEC2024日本健身体育展|「宅トレ」「家トレ」3つのメリット 博览会

产品名称	SPORTEC2024日本健身体育展 「宅トレ」「家トレ」3つのメリット博览会
公司名称	上海福贸展览服务有限公司
价格	.00/件
规格参数	福贸展会大鹏zpexpo:国际展会组展组团 shzpexpo:福贸国际展览 展览会摊位:展位安排-搭建-布展
公司地址	上海市-福贸展会大鹏zpexpo
联系电话	021-61200956 15821106898

## 产品详情

日本体博会2024日本国际体育健身运动展览会

SPORTEC JAPAN 2024

夏季东京展: 2024年7月16-18日

展馆: 东京有明国际展览馆TBS

主办单位: SPORTEC实行委员会

推荐指数: 日本最大规模的專業体育健身运动展

中国总代理: 上海福贸展览-福贸展会大鹏zpexpo

展会規模：1000个展位，750多家参展商[中国展位100个]

SPORTECは「スポーツ人口を増やし、スポーツ競技力向上と健康社会を実現する」をビジョンに掲げ、スポーツを「もっと身近に」「もっと推進する」ことを目的に開催しています。スポーツ業界関係者39,956名が全国より来場し売上拡大のため熱心な商談が3日間行われました。日本体育用品展展品範囲有针对性，展品范围较广泛，涵盖了贸易展销会和业务拓展，及国际运动盛会相关体育用品和行业设备，其中包括运动及健身设备；健身机器和项目；营养品、保健品和功能食品；预防保健和康复设备和用品。

### 「宅トレ」「家トレ」3つのメリット

自粛期間中にジムに行けなくなったため、仕方なく宅トレを始めた方もいるかもしれません。しかし、宅トレにもメリットがあります。

#### 1. 費用を抑えられる

宅トレのもっとも大きなメリットは、ジムにくらべて費用をかなり抑えられるという点でしょう。トレーニング用の器具といっても、自宅で使うものはそれほど高価ではありませんし、一度購入すれば、その後の費用は不要です。

また、器具がなくても、自重トレーニングを中心にしっかりと筋トレすることができます。その場合は、まったくお金がかかりません。月々何千円とかかるジムに比べれば、宅トレはお財布に優しいトレーニングといえます。

さらに、ジムでは周りの目が気になるため、それなりのウェアを準備したくなりますが、宅トレの場合は着古したTシャツで筋トレしても問題ありません。つまり、ウェアにかかる費用も抑えられます。

#### 2. 好きな時間に筋トレができる

自宅で思い立ったときにすぐに実行できるのも、宅トレの大きなメリットです。近では、24時間営業しているジムも増えてきましたが、普段、仕事などでなかなかジムに行く時間が取れないという人は少なくないでしょう。その場合でも、宅トレなら時間を気にせずにトレーニングできます。

また、テレビを見ながら家事をしながらといった「ながら時間」や、ちょっとした隙間時間にもトレ

ーニングができるため、効果が出やすいというメリットもあります。

### 3. ジムに通う時間が不要

荷物を準備してジムまで通うには、少なくない時間が取られます。宅トレなら、ジムに通う時間もトレーニングに充てることができるので、時間を無駄なく使うことが可能です。

また、暑い寒い悪天候などでジムに行く気力が出ないといったこともありません。