

SPORTEC2024日本健身体育展|时尚潮流运动、自行车博览会

产品名称	SPORTEC2024日本健身体育展 时尚潮流运动、自行车博览会
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針對性，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。

宅トレ家トレをする際のポイント3つ

1人で行う宅トレには、押さえておくべきポイントがあります。

1. 筋トレの方法やフォームをきちんと調べる

ジムでは、マシンを正しく使ったり、トレーナーに指導してもらったりすることで、正しいフォームで効果的な筋トレを行うことができます。

しかし、宅トレは1人で行わなければならないため、正しいフォームや筋トレの方法などを、インターネットや書籍などできちんと調べることが重要です。とはいえ、さまざまな宅トレメニューが数多く動画で紹介されているため、それほど手間をかけることなく見つかります。フォームの確認には大きめの鏡があれば便利ですが、なければスマホなどで自分の筋トレを撮影し、確認するとよいでしょう。

2. 同じメニューを続けない

筋トレ後の筋肉は損傷しているため、回復期間を置く必要があります。そのため、同じ筋肉は毎日鍛えないことが重要です。

宅トレでは、メニューをいろいろ考えるのが面倒になり、ついつい同じメニューだけを毎日続けてしまいがちですが、いくつかのメニューを日替わりで行ったり、新しいメニューを1つずつ追加していったりと、変化を持たせるようにしましょう。

3. 宅トレ仲間を作る

好きな時間に自由にトレーニングできることがメリットの宅トレですが、裏返せば、サボろうと思えば自由にサボることもできます。

また、思うように効果が出ない場合には、1人だと挫折しがちです。そのため、同じように宅トレをがんばっている仲間を見つけて、励まし合うことが、宅トレを継続するコツといえます。SNSを利用すれば、全国に宅トレ仲間を作ることができるでしょう。

ほかにも、ブログやInstagramで宅トレの報告をするという方法もあります。