

月刊 栄式トレーニング講座！

Vol. 35

4月になりました。新年度も栄体育館トレーニングルームをよろしくお願いいたします。

さて、今回のテーマは「**アライメントの改善**」です。

皆さんは、**自分の体幹が正常**だと思いますか？例えば、**猫背**や**腰の反り過ぎ**な姿勢を取っていませんか？

また姿勢の崩れは、日常の**立ち休みの姿勢**や**バックの持ち方**でも崩れます。

同じ足ばかり休む、同じ方ばかりでバックを持つなど身に覚えはありませんか？

このようなアライメントの崩れは、1日2日で起こるわけではなく、積み重ねた年月で出来上がった姿勢です。

改善も時間がかかりますが、その崩れを治すことが**怪我**や**関節痛の解消**に繋がります。

姿勢のタイプとしては、**背中が丸まっている【猫背型】**・**骨盤がせり出した【ハイヒール型】**・**脊柱が大きく湾曲した【体育会系型】**

片側の骨盤が上がり・肩が下がる【休め型】・**同じ側の骨盤と肩が上がる【肩掛けバック型】**・**片側の骨盤が前に出ている【横向き作業型】**

の6種類があります

体の内側のメンテナンスを行い、楽しくトレーニングを行いましょう。

～お知らせ～

4月19日(土曜日)に春のノルディックウォークを開催します。

場所は三条市総合運動公園スタートで渡良瀬橋まで歩きます。

ぜひ、ご参加ください。

～4月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週水曜日の講習会は18:30分のみとなります

★ランニングコースが利用できない日

4月5日・12日・13日・20日・26日・27日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください