

月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.51

8月です。暑い日が続いてぐったりですよね(汗)。

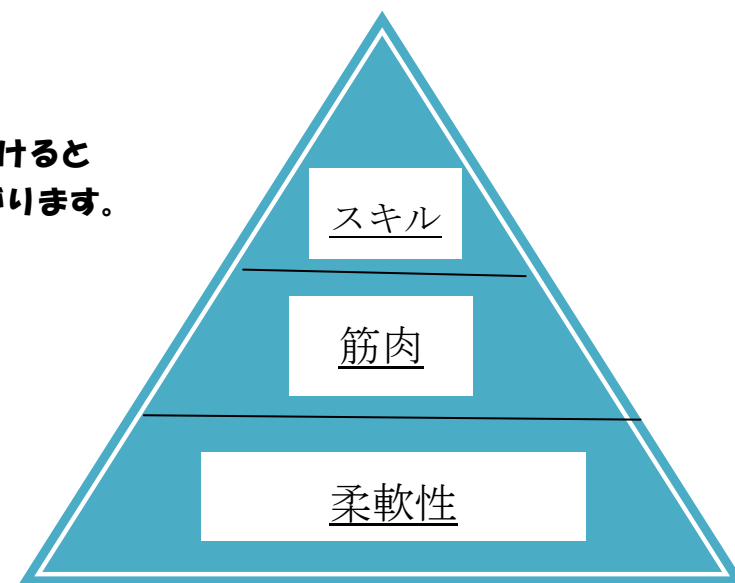
さて、今回のお題は「**柔軟性の必要性**」です。

突然ですが、皆さんは体が柔らかいですか？体が硬いまま筋肉をつけたり、スキル(技術)を身に付けると**身体の可動範囲を超えて動く**ことで、関節や筋肉に負担がかかります。それが**怪我の可能性**に繋がります。

現代社会では、携帯電話やパソコンで様々なトレーニングの情報を手に入れることが出来ます。しかし、トレーニングを行う時に「**代償運動**」と呼ばれる反動動作が出るのであれば、体が硬くその動作を十分に行うことが出来ないということです。

柔軟性はあらゆる動きのベースとなる部分です。毎日のストレッチが怪我の予防に繋がります。

これから夏真っ盛りです。水分補給も忘れずにこまめに行うように心がけましょう！！



～お知らせ～

- ・8月7日(金)は「わくわくフェスティバル」のため駐車場の混雑が予想されますのでご了承お願い致します。
- ・8月13日・14日・15日は閉館時間が変更になります。
[通常] → 8時30分開館～22時閉館
[期間内] → 8時30分開館～17時30分開館
となります。お間違いのないようお願い致します。

～8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。

※毎週日曜日の講習会は10:30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

8月1日・2日・7日・11日・23日・26日・29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

