

月刊 栄体育館トレーニング講座！

Vol.72

桜も終わり、暖かくなってきた5月です。寒暖差に気を付けて生活をしましょう！！
さて、今回のお題は「**内転筋**」です。

内転筋とは、足の内側の筋肉であり**開いた足を内側に閉じる**筋肉でもあります。
太ももの前や後ろは鍛えているけど内側は鍛えていないという方も多いのではないかと考えます。

内転筋は**立位姿勢を安定させる**重要な役割を持っています。この部分が弱まると歩くときや走る時に体幹が安定しなくなりスムーズな動きが出来なくなることがあります。

また、内転筋はケガをしやすい部位でもあります。筋力低下を防ぐためのトレーニングも重要ですがしっかりとストレッチ等も取り入れ体のケアをしっかりと行いましょう！！



～お知らせ～

「貯筋運動教室」

旧第一中学校教室

日時：5月11日より毎週木曜日

時間：10：00～11：30

「マンテーフットサルカップ」

栄体育館 アリーナ

日時：①5月22日 ②6月26日 ③7月31日

※単発参加型ですのでいずれかの日にちで申込み下さい。

時間：21：00～23：30

～5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。

★ランニングコースが利用できない日

5月3日・4日・5日・6日・7日

13日・14日・21日・28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

