

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.85

梅雨に時期になりました。湿度が高くなり、ジメジメする季節ですね。

さて、今回のお題は「**代償運動**」です

代償運動とは動作が困難な時に別の動作、または別の筋肉で補うことを言います

代償運動の作用としては、**①鍛えたい筋肉が鍛えられない②トレーニングの効果を下げる**などがあります。

代償運動で注意する3つのポイント

- ① 基本動作を心がけ、**常に鍛えたい筋肉を意識**する。
- ② **重さや回数を意識しすぎない**。(意識するのは大事ですがあくまで意識するのは鍛えたい筋肉)
- ③ 他の人とは競争しない(重さや回数・速さなど)

自分のペースで適切な回数を正しい動作で行えるように心がけましょう！！



～トレーニングルームからのお知らせ～

- ・6月9日(土)は「聖母幼稚園 運動会」のため、駐車場が大変混雑すると思われるのでご理解の上、ご了承ください。

～6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30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

6月3日・6日・7日・9日・10日・16日・17日・23日・24日・30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