

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.89

スポーツの秋の10月になりました。食欲の秋や読書の秋とも言いますがやっぱりスポーツの秋が一番しっくりきます。さて、今月のお題は「**トレーニング後のストレッチ**」についてです。

皆さんは**トレーニングをした後**にストレッチをしていますか？

トレーニング後に **ストレッチ**をする事で筋肉の緊張をほぐし、筋肉の回復を行うことができます。トレーニング後の**ストレッチ**で最適なのが「**静的ストレッチ**」です。

静的ストレッチを行う上でのポイントは、反動を使わないでゆっくり行う・痛みがあるところまで行わないことです。**1つのストレッチに対して10秒～15秒**くらいかけることをお勧めします。

トレーニングの疲れを明日に残さぬよう全身をしっかりとメンテナンスをして体の柔軟性を向上させ運動を行いましょう！！



～トレーニングルームからのお知らせ～

・「ノルディックウォーク体験教室」

日時：10月13日（土） 10：00～12：00

会場：ウェルネスしただ

・「フライデーフットサル」

日時：10月19日（金） 21：00～23：30

会場：栄体育館

詳しくは各申込みチラシをご確認ください。

～10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

10月4日・6日・7日・8日・13日・14日・20日・21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

