●中部スポーツ・コミュニティプラザ● 6月号

トレーニング通信

雨が多い梅雨の季節、体もココロもちょっと
ダルオモ～…になっちゃいますよね…
そんな時はトレーニングルームで軽いメニューに
トライ！ してみませんか？
心身共に爽やかな毎日が過ごせる様になればいいですね！

NEWS トレーニングメニューが新しくなりました！

トレーニングメニュー刷新！４つのメニューができました。
今回は「ノービスメニュー」をご紹介いたします！

『ノービスメニュー』は、トレーニングルームを初めてご利用の方や運動の苦手な方など、どなたでも気軽にトレーニングを始められるメニューになっています。

運動や、体を動かすのが面倒でキライ！だけど、仕事で体はガチガチ、肩はこってるし、外でジョギングも面倒だしなぁ。。。そんなあなたこそ！！
ノービスメニューから「お気軽に」スタートできますよ！

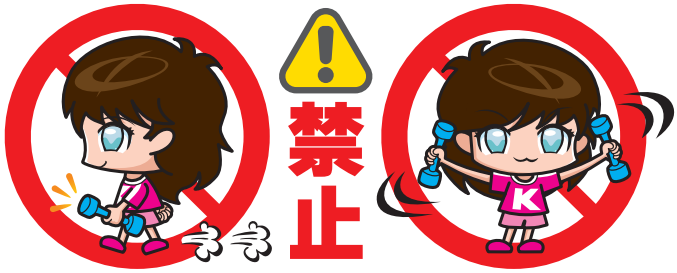
ぜひ中部スポーツ・コミュニティプラザのトレーニングルームにお越しください。一緒に楽しみながら元気になりましょう！

ノービスメニュー

種　目	内　容	回(秒)数	セット数	ポイント	効　果
ウォーミングアップ	トレッドミル エアロバイク	5 -10 分		ゆっくり少しずつ体温を上げます。	末端の血流を促す
	ウォームアップストレッチ	5 分			怪我の予防
下肢マシン	レッグプレス	8-10回	2-3セット	終始膝が完全に伸びきらないようにする。	大腿四頭筋・大臀筋
	レッグエクステンション			戻すときは最後まで戻しきらないように注意。	大腿四頭筋
	レッグカール			足首を立てて、真後ろにかかとを引くように動作する。	ハムストリング・腓腹筋
上肢マシン	チェストプレス	8-10回	2-3セット	肩甲骨を寄せたままバーを押し出す。	大胸筋・三角筋(前部)・上腕三頭筋
	ラットプルダウン			上体が後傾すると広背筋に効かないので注意。	広背筋・大円筋・僧帽筋・三角筋(後部)・肘屈曲筋群
有酸素運動		20 - 30 分目安			脂肪燃焼
全身ストレッチ		15 分		反動を利用しない・呼吸を止めない	疲労軽減＆筋発達促進

やり方が分からない時はお気軽にトレーナーにお尋ね下さい。

トレ室利用のマナー編 ・その２・



ダンベルを持っての移動や歩行　　ダンベルを振り回す運動

●上記の運動は事故防止のため、禁止となっております。
ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

トレ通コラム ～疲れた体にビタミン B1～

「ビタミン B_1」は新生活などで忙しく疲れやすいこの時期に、積極的に摂りたい栄養素のひとつ。元気に活動し、健康的な生活を送るため「ビタミン B_1」の体内での働きと、積極的に摂るポイントについてご紹介しましょう。

ビタミン B_1 の体内での働き

①糖質をエネルギーに変える…ごはんやパン、めん類どに含まれる糖質を体内でエネルギーに変えるために欠かせない栄養素です。ビタミン B_1 の不足が続くと、疲れやだるさを感じやすくなります。

②神経の機能を正常に保つ…末梢・中枢神経の働きを正常に保つために欠かせません。

③その他…体内のアルコールの分解などにも役立っています。

ビタミン B_1 を積極的に摂るポイント

①ビタミン B1 を多く含む食品は？…**豚肉・魚類・穀類・豆類・ナッツ**などに含まれます。穀類は精製度の低いもの（玄米、全粒粉を使ったパンなど）により多く含まれています。

②料理をする時のポイント…ビタミン B_1 は水に溶けやすく、加熱に弱い栄養素。調理時は水に浸けたり、加熱する時間を短かめに。

①ビタミン B1 の吸収をサポート…**にんにく、玉ねぎ**などに含まれるアリシンはビタミン B_1 の吸収を良くするので、一緒に摂ると効果的です。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。（水分補給の水筒等のみ可）◆トレーニングマシン等は譲り合ってご利用ください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608