●中部スポーツ・コミュニティプラザ● 7月号

トレーニング通信

海、山、レジャーの夏がやってくる～～～ その前に、
☆猛暑や熱中症にも負けない体に、少しでも近づけたい！
☆ボディーラインを、あとちょっと絞ってみたい！
☆軽くいい汗をかいて、美味し～いビールを飲みたい！？
そんな皆様、さあ、トレーニングルームにレッツゴー(^^)/

NEWS

トレーニングメニューご紹介・第2弾！

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「ライトメニュー」をご紹介いたします！

『ライトメニュー』は、無理をせず、程よく全身に「キク」メニューです。

○前回の『ノービスメニュー』に慣れてきた方
○過去に少しトレーニング経験などがある方
○トレーニングルームは初めてだけど、体力には少しだけ自信がある！…などの方は、こちらのライトメニューがオススメですよ～♪

サッパリ良い汗をかいた後は、水分補給もしっかりと！これからの季節、無理をせず、熱中症などにも気をつけましょう。

ライトメニュー

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	5～10回	2セット	終始膝が完全に伸びきらないようにする。	中殿筋・大腿筋膜張筋・大殿筋(上部)
	ヒップアブダクター	15回	2セット	息を吐きながら足を寄せ、吸いながら戻す。	大内転筋群・股関節内旋筋群
	ヒップアダクター			つま先を外や上に向けないで、常に体の正面方向に向ける。	ハムストリング・腓腹筋
	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	10回	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分			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。

トレ通コラム ～カルシウム不足の解消～

『カルシウム』は身体に最も多く含まれるミネラルで、丈夫な骨や歯を作るのに必要です。しかし、ほとんどの日本人が十分な量を摂っていない為、最も不足しているミネラルでもあります。今回はカルシウムの働きと摂り方についてご紹介しましょう。

カルシウムの働き

体内にあるカルシウムの約99%は、骨や歯に存在し、これらの組織を丈夫に保つために欠かせません。カルシウム不足が続くと骨や歯が弱くなり、骨粗しょう症のリスクが高くなります。又、残り約1%は筋肉や血液などに存在し、筋肉を動かすことやホルモン分泌、神経の情報伝達などに役立っています。実は心臓が規則正しく動くことにもカルシウムが関わっています。

カルシウムの摂り方

◎牛乳や乳製品で効率よく…カルシウムは主に牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚、大豆製品、海藻、豆類、野菜などに含まれます。牛乳、乳製品は他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、手軽に摂れるという魅力も。朝食の定番としてチーズやヨーグルトを摂ることで、カルシウム不足をカバー出来ます。

◎ビタミンDやマグネシウムで吸収率UP！…カルシウムは、魚介類に多く含まれるビタミンDやマグネシウムと一緒に摂ると吸収率がUP! マグネシウムは種実類や海藻類、緑黄野菜に含まれます。

トレ室利用のマナー編 ・その3・

中部スポーツ・コミュニティプラザでは、トレッドミルを3台設置しておりますが、お客様が多くご来館いただいた際はお待ちいただく場合もございます。
その際は「予約ボード」にご記入いただき順番を守って、皆で気持ちよくご利用いただけますと幸いです！

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