

JOYFUL FITNESS 通信

2007年2月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 26

この時期に・・・

マシーンだけでなく各教室にも参加してみませんか？部分的な引き締め効果ありますよ！！



今月の休館日

11日・12日（祝）

毎週木曜日



今月のお知らせ

2月2日（金）のエアロビクス教室は講師の都合により休講となりますのでよろしくお願いします。

ゲルマニウム温浴は試されましたか？

当クラブの年賀状持参の方は200円でゲルマニウム温浴ができます。

まだご利用されていない方は、是非この機会にどうぞお試しください。

（20分間で2時間有酸素運動をしたのと同じカロリー消費ができます。）

栄養相談は、これまで毎週金曜日の午前中でしたが、ご希望の曜日・時間（当クラブ開館時間内）で相談できるようになりました。

（但し栄養士の都合によりご希望に添えないときもありますが、その場合はご了承ください）

運動だけでなく食生活も見直して、ますます健康になるようにスタッフ一同で有効なアドバイスをさせていただきますので、お気軽にご相談ください！！

第2スタジオの貸し出しをしております。会員さんであれば1時間500円ご利用できます。

（別途冷暖房費を1時間200円いただきます）

各会合、教室にご利用ください。ご希望の方はスタッフまで・・・

今月のちょっといいこと・・・

ストレッチで守ってほしいこと

寒いときは筋肉が硬直しているの、かならずストレッチをすべきです。しかし、いきなりストレッチすると、かえって筋肉や腱を傷めてしまうこともあります。

その場合は、その場で軽く足踏みして、ある程度体を温めてからストレッチに取りかかれば、痛めることもなく効果的なウォーミングアップができます。

1. 体が冷えている時は、あたためてから行うこと 《有酸素運動を10分間くらいしてから》
2. 反動をつけずに行うこと 《筋肉や腱に程よい緊張を感じたら、そのところでその状態を保持》
3. 徐々に強度を増して行うこと 《痛みを感じない程度に笑顔で伸ばしていく、10秒から15秒を保持》
4. オーバーストレッチに注意する 《痛いのを我慢しないで、心地よく我慢できる程度に》
5. マイペースで行うこと 《体の柔軟性は人によってまちまちです。他人と比較しないで、自分なりのポジションやテクニックで気持ち良く行うことが大切です》
6. 自然な呼吸でリラックスして行うこと 《呼吸は読んで字の如く、はいて吸ってが基本。息を止めたり歯を食いしばったりしない》

有酸素運動の効果を得るには30分以上運動する

有酸素運動の効果を得ようと思ったら「30分以上は運動する」ことです。例えばウォーキングの効果を得ようと思ったら「定常ペースで長時間歩く」ことです。

とくに脂肪燃焼（ダイエット）による減量を目的とする場合は、脂肪が運動エネルギーとして使われはじめるのに20分ほどかかります。ですから、最低でも30分以上はウォーキングをする時間が必要です。

有酸素運動を1日に数回に分けて行う場合

ウォーキングの場合、1日に何回かに分けて行う場合は、1回あたりのウォーキング時間は20分以上歩くようにしましょう。しかし、20分間のウォーキングでは有効な負荷がかかりません。そのような場合は、20分間のうち3～5分間位は少し早く歩くなど運動強度を上げてみましょう。

したがって、ウォーキングでの運動効果を求めるのなら最低30分以上歩く。ダイエットウォーキングなら、「最低30分以上」プラス「定常ペース」で歩くようにしましょう。

運動後のストレッチは重要です！！

有酸素運動をしたあとというのは体が温まり、筋肉の温度も上がっています。

このときにストレッチすれば、筋肉の柔軟性を高めやすいのです。有酸素運動をしたあとも、30分から1時間は体脂肪の燃焼が続いているので、あなたがこのときにストレッチをすると、さらに脂肪の燃焼を促進できるのです。

また、運動後にストレッチをすると、疲れを翌日に残さなくなります。有酸素運動でも、足腰の筋肉を使っているの、下腿部や大腿部（ふともも）の筋肉を伸ばせば、充分にほぐれて、万が一の故障を回避できます。

運動後もしっかりストレッチしましょう（^^）