

Joyful Fitness 通信

2008年9月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 45

朝晩めっきり涼しくなりいよいよスポーツの秋となりました。

今月は各地区の体育祭がありますね。怪我の無いように充分ストレッチなどのウォーミングアップをしてから各競技に望みましょう。

それぞれに自分の到達目標があると運動の意欲もわいてきます スタッフにお気軽に声をかけていただき目標達成にむけて一緒に頑張りましょう！！



今月のお知らせ

9月の日曜日教室 いずれも10:30からです

- 9月7日・・・アクティブヨーガ
- 9月14日・・・エアロビクス
- 9月21日・・・ストレッチポール
- 9月28日・・・エアロビクス



フィットネスフェスタにおける救急法講習会について・・・再度募集します・・・お気軽にどうぞ

今年もまた10月19日(日)に恒例のフィットネスフェスタの開催を予定しております。その中で今年は心肺蘇生法や、今各施設に設置されつつあるAEDの使用方法を出雲市消防の方を講師に招いて講習会を行います。

参加をご希望される方は下記にご記入の上スタッフまで申し込みをお願いします。締め切り 9月末
時間・・・10月19日(日) 10:30~12:00 第2スタジオにて

キリトリ

救急法講習会に参加します。

氏名 _____



今月のちょっといいこと (ランニング前のストレッチ)

主に使う筋肉 肩周辺部・上腕部・腹部・腰背部・臀部・大腿部・下腿部

陸上競技の短距離・長距離によって使用する部分が異なります。短距離は下肢部分だけではなく体全体を使用します。長距離は下肢を中心とした、臀部や腰背部も使います。ジョギングは無理することなく、楽しく走って下さい。無理をすると膝や体調を崩し、せっかく健康のために始めた意味がなくなってしまうます。

走る前に膝や足首、ふくらはぎなどは特に十分にストレッチを行い、腱や筋肉に柔軟性を持たせ、アスファルトの衝撃を柔らかく受けて下さい。走った後のケアも忘れずに。

【1】左右 30 秒



【2】左右 30 秒



【3】30 秒間、立ち上がる時は、膝を曲げてゆっくりと



【4】左右 30 秒



【5】30 秒間



【6】30 秒間、膝を上下

します

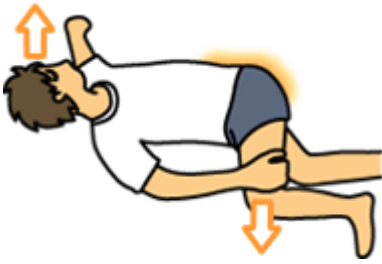


【7】左右 30 秒間×2 回



その他足りない部分は各自で・・・

【10】左右 20 秒間×2 回



【11】5 秒間×3 回



【12】左右 10 秒間



【13】左右 30 秒間



【15】左右 30 秒間×2 回



【16】左右の足首を前後 10 回ずつ回します



【17】左右 20 秒間



【18】5 秒間×3 回



【19】左右 20 秒間

