

月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.58

速いもので2016年も2カ月が過ぎて3月となりました。もう春ですね！！

さて、今回のお題は「**代償運動**」です

代償運動とは**動作が困難な時に別の動作、または別の筋肉で補う**ことを言います

代償運動の作用としては、**①鍛えたい筋肉が鍛えられない ②トレーニングの効果を下げる**などがあります。

代償運動で注意する**3つのポイント**

- ① 基本動作を心がけ、常に鍛えたい筋肉を意識する。
- ② 重さや回数を意識しすぎない。(意識するのは大事ですがあくまで意識するのは鍛えたい筋肉)
- ③ 他の人とは競争しない(重さや回数・速さなど)



自分のペースで適切な回数を正しい動作で行えるように筋肉を意識して効率の良いトレーニングを意識しましょう！！

～お知らせ～

トレーニングルームの利用時間は9:00～22:00です。
体育館の開館は8:30ですが、トレーニングルームの開始時間は9:00ですのでお間違いないようお願い致します。

トレーニングルームの器具やストレッチマットを使用した後は備え付けのタオルで拭くようお願い致します。

～3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40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10:30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

3月5日・6日・12日・13日・19日・20日
21日・26日・27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

