

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.90

気温がグッと下がり、いよいよ冬の到来ですね。そんな今月のお題は「**冬場のトレーニング**」についてです。

冬場は、**体温を保つためにエネルギーを必要とするので基礎代謝が上りやすい時期**です。なので、脂肪燃焼がしやすく、**トレーニング効果が高くなる**と言われています。そんな冬場でトレーニングをするなかで、**気をつけて欲しいことが3つ**あります。

1つ目が、必ず準備運動をして**体を温めて**から運動しましょう。(ポテリペアはおススメです！！)

2つ目が、脱水症状には気をつけましょう。汗をかくと体内水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。

3つ目が、風邪に気をつけるです。インフルエンザも勿論ですが、トレーニング後は疲労して**抵抗力も落ちています**。トレーニングの前後は暖かくするのはもちろん、夜寝る時も暖かい格好をして寝るようにしましょう！

しかし、冬は寒さからくる体の防衛本能で**脂肪を溜め込む季節**でもあります。

飲み会も増えてきますので、体調管理をしっかり行いながら、体作りを行いましょう！！



～トレーニングルームからのお知らせ～

・「フライデーフットサル」

日時：12月7日（金） 21：00～23：30

会場：栄体育館

詳しくは各申込みチラシをご確認ください。

～11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30分程度を予定しています。

★ランニングコースが利用できない日

11月2日・3日・4日・10日・11日・17日・18日・
23日・24日・25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

