

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.99

夏真っ盛りで猛暑な8月になりました。みなさん熱中症は大丈夫ですか？
エアコンや扇風機等を使用したり、こまめな水分補給も行って、体調管理を行いましょう！！
さて、そんな今月のお題は「**久しぶりのトレーニングで気をつけて欲しいこと**」についてです。

仕事や日常生活などの関係でトレーニングから離れていて、戻った時に「あれ？体力落ちたな。頑張っただろう！」と、いつも以上に頑張っちゃう時があると思います。そんなときに気をつけて欲しいポイントを紹介したいと思います。

ズバリ、**無理をしない**ということです。

久しぶりだからと、たくさんトレーニングしたいと思うのは当然ですが、久しぶりと言うことを忘れてはいけません。いきなり、高負荷を体にかけてしまうと、ケガなどにもつながってしまう可能性があります。

トレーニングの負荷を徐々に上げて行くようにして、体を慣れさせていきましょう。

また、ウォーミングアップとクールダウンをしっかり行い体のケアを行うことも忘れないようにしましょう！！

そして、筋力が戻ってきたときに、思いっきりトレーニングを楽しみましょう！！



～トレーニングルームからのお知らせ～

「栄体育館臨時休館」

8月13日・14日・15日はお盆のため

17:30までの開館となります。

お間違えの無いようにお願いします。

9月7日は「三条市総合開会式」の開催のため

15:00までの開館となります。

～8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

8月4日・7日・10日・11日・12日・18日・25日・31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

