月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.103

いよいよ今年もあと1ヶ月となりました！そして、新潟の冬がやってきましたね！
どんどん寒くなっていく、これからの季節。
今回のテーマは『冬に気を付けたい運動の注意点』です。

人間は血管を収縮させ血流の増減で、体温調節をする能力をもっています。
冬は寒い為、身体の体温が逃げないよう血管が狭くなり血圧が上がりやすく、
心臓への負担が大きくなる季節です。屋内外の移動等で気温が急に変わると
血圧の急激な変動により心筋梗塞や脳卒中を起こす原因となることもあるようです。

また、寒さから筋肉も収縮して硬くなると、身体の柔軟性が低下し、
筋肉をはじめとする靭帯や腱をケガする可能性もあるのです。

最後に、運動による発汗で衣類が濡れ、身体を冷やさないようにするのも大切ですね。
給水速乾性の運動着を着用し、しっかりとストレッチやウォーミングアップを行い
病気やケガの予防につとめ、冬の運動を楽しみましょう！

・～・～ トレーニングルームからのお知らせ ～・～・

★器具点検及び大掃除

日付:12 月 27 日(金)終日
器具点検及び大掃除の為、トレーニングルームは終日お休みとなります。
ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。
翌日 28 日は通常時間に開館致します。

★ランニングコースが利用出来ない日は、スポーツ大会や
イベント等で、館内及び駐車場が混みあう可能性があります。
ご了承ください。
※ランニングコース利用不可日は右記をご確認ください。

～・～・～・～・～・～ 12 月 の 予 定 ～・～・～・～・～・～

★利用者講習会(事前予約制)

①10 時 30 分～、②15 時 00 分～、③18 時 30 分～
毎日3回、上記の時間に行っています。
講習は 30 分程度です。

★ランニングコースが利用できない日(12 月)

1 日･7 日･8 日 14 日･15 日･21 日･22 日･28 日
※12 月 29 日～1 月 3 日は休館致します。
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！