

カルヴァー月通信

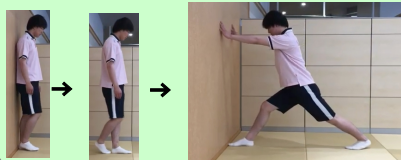
Vol.66 2020年初夏号

効果的に運動したい！！

コロナの影響で、家にいる時間が長くなり運動不足を感じていませんか？
いざ家トレを始めても、久しぶりの運動なので動きにくい、同じ姿勢で身体が
ガチガチになっているなど身体の硬さを感じてしまう方も多いと思います。
簡単なテストを行なって、トレーニング効果をアップするためのストレッチを
して身体を整えてからトレーニングをしましょう。
ストレッチは柔軟性を上げるだけでなく、気分のリフレッシュに繋がり、
免疫力が上がり、気持ちが明るくなる効果があります。

テスト(太ももの付け根の柔軟性チェック)

- ①壁から4足分前進
- ②振り返って1歩で壁とつま先を付ける



これができなったら…

ストレッチ(腸腰筋のストレッチ)



強化エクササイズ

エクササイズ(お尻のトレーニング)

初級(ブロンレグレイズ)



中級(ドンキーキック1)



上級(ドンキーキック2)



HPではYES・NOのテストで自分にぴったりのストレッチ
とエクササイズが分かる「からだチェックテスト」の
ページを作成しました。ぜひチャレンジしてください！

こちらのQRコードからぜひHPをチェック！！



マスクを着用する今年は、**熱中症**に要注意

新型コロナウイルスの影響でマスクをつけることが日常化しそうですね。
マスクをしていると…

- ・体内に熱がこもりやすくなる
- ・マスク内の湿度が上がって喉の渇きを感じづらくなる

など、自覚のないまま熱中症になる恐れも！！

また、自粛生活が続くことで、体力低下や暑さに慣れていない可能性もあり
ます。本格的に暑くなる前に暑さに体を慣らししていくことが必要となります。
まずは室内で軽く運動を行ったり、涼しい時間帯にウォーキングをし
たり、汗をかく練習をしましょう。その際、水分補給が重要になります。

熱中症予防と水分補給のポイントはコチラ



熱中症は**予防**が大切！

予防する際、**4**つのポイント

1. こまめな水分補給
2. 適度な塩分補給
3. 直射日光を避ける
4. 人の少ない場所でマスクをはずす

適度な塩分を含んだ飲み物を
こまめにとること！



目安(食塩相当 0.1g-0.2g/100ml 以上)
※ペットボトルの裏に記載されているヨ

例えば…

- 【体調不良時】 経口補水液 ⇒ 熱中症対策BEST
- 【運動時】 スポーツドリンク ⇒ 糖分に注意(少し薄めると◎)
- 【ご飯時】 冷たい味噌汁 ⇒ 塩分・水分補給と体を冷やす役割

- × お酒 利尿作用により水分を失う
- × コーヒー カフェインに利尿作用あり
- × 甘いジュース 血糖値があがりやすい
- △ 牛乳 体温を上げて発汗を増やす



のどが渇く前のこまめな水分・塩分補給が大切だと言われています。
今年はさらに暑くなりそうなので予防をしっかり行いましょう！



4月より NEWマシン3台 導入しました!

レッグエクステンション 太ももの前（大腿四頭筋）
脚を鍛える事で脂肪が減り、筋肉量が増えて引き締まって見えるので男女問わずお勧めのマシンです。



レッグカール 太ももの裏（ハムストリングス）
もも裏の筋肉を鍛えたとお尻の筋肉とのメリハリに繋がり、もも裏のラインが綺麗になるなど効果が得られます。



ショルダープレス 肩の筋肉（主に三角筋）
男性だと広い肩幅、女性であれば二の腕を引き締めて見せる効果が期待できます。



昨年導入した**ノーチラスマシン**ですが、とにかく一言、初心者にも上級者にも使って頂ける**凄いマシン**です。
スロー動作でのトレーニングで効果が期待できる上、関節への負担等も少ないのが一つの特徴であります。
使用方法など分からない場合はお近くのスタッフに聞いて下さい。



レッスン再開についてのお願い

定員を10名
とさせていただきます



10名を
超える場合は
抽選となります



ご理解・ご協力をお願いいたします

使った道具は
消毒を



お願いします

換気を



おこなっています

マスク着用を



お願いします

離れて



お並びください

政府および病院の感染対策による【新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン】に則り、

「激しい呼気や大きな声を伴う運動プログラムは休止することが望ましい」

「運動の種類に関わらず周囲の人となるべく距離を空けること」「感染予防の観点から、少なくとも2mの距離を空けることが適当である」を基本とし、上記の通りとさせていただきます。

尚、レッスン参加手順は以下の通りです。

- ①レッスン開始10分前から3階スタジオ前に距離をとってお並びください。
- ②10名を超える場合は、抽選となります。
- ③レッスンの途中入室はお断りさせていただきます。
※抽選に漏れた場合の施設利用料の返金はいたしかねますのでご了承ください。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力を
よろしくお願いいたします。