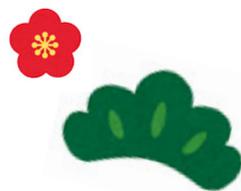




1月

スポーツセンター



トレーニングルームだより

謹賀新年



今年も宜しくお願い致します。

体をたくさん動かして健康な一年にしていきましょう！

お知らせ

11日(月・祝)成人の日は通常どおり開館しております。

振替休日はなく、12日(火)も開館しております。

ぜひお越しください！



【お問合せ】NPO 法人羽村市体育協会
電話 042-555-1689
FAX 042-555-1699
E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



その背中、筋力の低下で丸まってる？

- ・最近、なんだか背中が丸くなってきた気がする
- ・背中をまっすぐに保つのが疲れる
- ・丸くなっているのが楽…

上記のような症状がありませんか？もしかすると背筋力が衰えているかもしれません。背筋力が衰えると肩こりや腰痛が起こりやすく、姿勢も悪くなり背中が丸くなります。健康な体を維持するため、正しい姿勢を保つことが必要です。背筋力アップの為に筋トレ&ストレッチを紹介します！

「正しい姿勢」とは

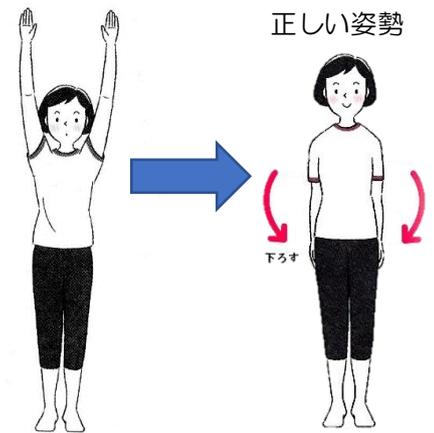
○上げた腕を下ろしたときがベストな姿勢

立った状態でまっすぐ両手を耳に挟むようにあげ、手を返して肘を伸ばしたまま下ろします。

その瞬間のまっすぐピンと伸びた姿勢、それが正しい姿勢です。

その正しい姿勢のままで歩くのがベストです。

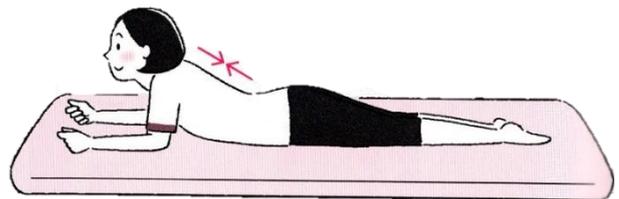
正しい姿勢が続けられない方は、背中や首を支える背筋力が衰えている証拠です。



「背筋力をアップする筋トレ&ストレッチ」

○うつぶせになり、上半身を起こす

- ①うつぶせに寝る。
- ②手と肘をついた状態で上半身を起こす。
- ③1分ほどキープする。
- ④またうつぶせに。10回繰り返す。



○背筋を伸ばし、上半身をひねる

座って背筋を伸ばすと、骨盤を水平に保つ練習になります。肩回りや背筋、腹斜筋のストレッチに！

- ①座った姿勢で背筋を伸ばす。
- ②椅子の背もたれを掴んで体をひねる。
- ③それぞれ左右に5回から10回ずつ。



椅子の背もたれを少し引っぱり張るように持つ

正しい姿勢にはこれだけのメリットが

- ・基礎代謝、最大酸素摂取量が増える
- ・疲れにくくなる
- ・若々しく見え、腰痛や肩こり、膝の痛みなども減少できる可能性がある

背筋力アップで正しい姿勢と健康をゲットしよう！！