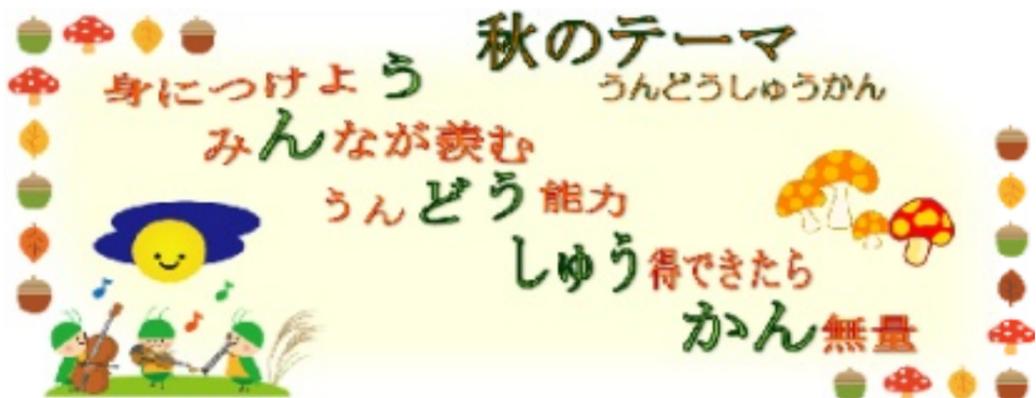


緑地新聞 秋号



いい運動バランス

偏食が好ましくないように、ひとつの運動だけを続けるといった“運動の偏食”もカラダには良くありません。では、運動のバランスとは「ウォーキング」「筋トレ」「ストレッチ」の3つの運動なのです。

1.ウォーキングの効果

- ・背筋はまっすぐ、少し胸を張る
- ・遠くを見る
- ・頭は上下させない
- ・手を軽く握り肘を90°に曲げる
- ・呼吸は苦しくない程度の早歩き
- ・お腹を引き締めて腰は高い位置にキープ
- ・歩幅は身長のお半分のくらい
- ・つま先を後ろに蹴ったら、膝を伸ばし、かかとから着地
- ・楽にリズムカルに腕を振る(血圧の急上昇を予防)



→ 全身の筋肉にたくさんの酸素を送るため心肺機能も高まり持久力も高まります。さらに、脂肪の燃焼で体脂肪が減り歩く衝撃で骨を丈夫にします。

2.筋トレの効果

大きな力を加えることで、筋肉を強く骨を丈夫にします。さらに、大腿直筋(大腿部全面にある筋肉)を鍛えると基礎代謝が上がり、脂肪が溜まりにくい体になります。

おすすめ~! 7秒筋トレ

いすに座ったまま腕を降ろし座面をつかむ。上に引き上げながら反り身になって7秒間キープ。道具を使わなくても引き締めた筋肉に短時間、全力で負荷をかけ続けることによって、しっかりと“力”がついてきます。

3.ストレッチの効果

ウォーキングと筋トレだけでは背中や腰などの筋肉が硬くなり、ケガをしやすくなります。また、血行が悪くなり体調を崩す原因にもなります。

いすに座って後ろに振り返り、背もたれに手を置く。背中や腕の筋肉や腱が伸びていることを意識しながら、呼吸を止めずに、10秒~20秒キープ。左右、各2~3セット繰り返す。

→ 体が柔らかくなると関節の稼働範囲が広がりケガをしにくくなります。また、血行が良くなると、筋肉や血管の健康を保ちます。

高血圧の方は無理しないことがいい運動息を止めて、力むような運動は血圧上昇の原因になります。マイペースでリラックスして行ってください。



お知らせ

9月6日(日) : 小・中学校筑豊水泳記録会(全館貸切)
9月7日(月) : 9/6(日)の振替営業<閉館17:00>
休館日は月曜日
祝日の場合は17時まで営業 翌日振替休館
50Mプールは9月30日(水)まで開放(17時まで)

新教室がはじまります 10月より

足から健康 13:30~14:00

身体しっかり 14:15~14:45

体験レッスンを行います。
日時: 10月1日(木)

* 詳細はフロントまで

月2回(第1.3木曜日)

定員10名

受講料600円

(施設料別途)

講師 整体師 古庄先生



いつもご利用ありがとうございます

すっかり、秋ですね。当施設は11年目を過ぎ、備品も古くなり、機械等の故障も増え、利用者の方には、ご迷惑をおかけしております。皆さまには、気持ち良くご利用していただくために、努力していきたいと思っております。しかしながら、マナーを守らない方がおられ、大変に困っております。その一部の方のためにサービスもなくなってしまっている傾向にあります。皆さまにとって、来てよかった!



また来よう! と思ってもらえる緑地でありたいと思います。どうか、ご理解とご協力の程よろしく申し上げます。
9月21日(月)敬老の日はプレゼントをご用意しております。
(先着200名 65歳以上限定)

利用案内

当施設の、ご利用時間は2時間制です。65歳以上の方は免許証、保険証等、障がい者の方は手帳の提示でプール、トレーニングルーム利用料金各50円です。提示がないと一般料金になります。



65歳以上、障がい者の方は近年中のカラー写真をお持ちください。利用証を作成いたします。

プールとトレーニングルームの両方ご利用の方は最初に券売機にて両方のチケットを購入してください。トレーニングルームご利用の方は受付でもらうチケットの半券をお持ちになってトレーニングルームまでお越しください。