

ヴェルデ スポーツクラブ

〒275-0005

習志野市新栄2-10-16

Tel 047-476-7109

ヴェルデだより

2011年

夏号

快適な季節を

迎えましたね！

♪ 筋トレに最適な季節 ♪

寒かった冬に、皆さんの筋肉もすっかり凝り固まってしまいましたね。

今年は考えることの多い春でした。

そろそろ普段のペースに戻り皆さんも『光輝く夏』を意識した身体づくり始めませんか。

朝 起きたらまず 太陽の光を感じてみましょう。その時は背中を伸ばし、首も意識して深呼吸してみてくださいね！ この動きひとつ見ても元気な身体をつくる大切なもの。

日々の暮らしの中で『運動をしよう！』と意識しなくても無理せず行える方法をこれからも提案していくつもりです。

♪ 筋トレの目的って？ ♪

仕事に家事にと忙しい毎日。そんな中で『運動する時間なんて取れないわ』と思っている方も多いと思います。だけど、日々の暮らしに追われ何もしないまま過ごしていると、なんとはなしにキレの悪い肉体の自分に気づき始める季節ですね。

痩せるのが目的ではありません。貴女にとって、いちばん貴女らしい状態の精神と身体を維持していこう！ というのが ヴェルデの考えているテーマです。

あと一步 頑張れる精神&身体！それには何が必要でしょうか。柔軟な心、柔軟な身体・・・不思議なことに柔軟性は『心&身体』両方に欠かせないものなんですね。

少しずつ自分の身体が発している声を聞き取れる心を持ちましょう。凝り固まった心&身体をほぐすためにも筋肉の動きに目を向けていきましょう！