

ヴェルテ スポーツクラブ

〒275-0005

習志野市新栄2-10-16

Tel 047-476-7109

# ヴェルテだより

2011年  
冬号

寒い季節こそ

運動のとき

## ♪ 代謝を上げる その1 ♪

1週間に一度あるいは2度  
運動することが習慣となってきた貴女。  
ご自分の変化に気づいていますか？

うちのクラブの中でも熱心に参加して  
してくださっている80代の女性。

バレエ・ストレッチを始めて数ヶ月  
身体のラインが変わってきました。  
うしろ姿を見ていて、その変化にまず  
講師である私がびっくりしました。

80歳の今でも美しくされていますが  
若い頃と比べるとやはり、体重は増え  
体型も少しふくよかになっている方です。

ウエストのカーブ！ が彼女に。  
また、寒さの大敵でも冷えも和らいでいると  
いう嬉しい報告もありました。

## ♪ 代謝を上げる その2 ♪

運動することにより筋肉量も確実に  
増えてきた彼女。  
まず、その変化は「ふくらはぎ」に  
見て取れました。足の指を動かし、  
足首まわりのマッサージもしています。  
それにより、徐々に全身の代謝も上がる  
身体へと変化してきたのでしょう。

寒い今こそ 室内での運動はもちろん  
戸外へ出てみませんか。

ひんやりした空気を感じながら  
10分も歩けば、身体も温かくなって  
きますよ。

そんな時のお供にと提唱してきた  
ノルディック・ポールですが、やはり、  
70代の方々からは歩行がラクになった  
という体験談も聞くようになりました。

運動量も増えることになりますから、  
自ずと代謝も上がり、顔色も明るく  
なってきましたね。

バレエ・ストレッチで身体をほぐし、外で  
冬の寒さを楽しんで歩いてみましょう！