

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

2012年
春号

ヴェルデ

1歳の誕生日

♪ 楽しい毎日 その1 ♪

昨年の春から皆さんと運動を始め
ちょうど1年が経ちました。

日常生活の何気ない行動・所作を
意識を変えれば、それらも十分な筋トレ
になっていること。
また、筋トレをする上で、重要なこと。
それらをお話して、一年が経ちました。

楽しい毎日を送ってほしい。
自分のペースで運動を取り入れた毎日。
運動をすることによって、身体はもちろん
心も軽く柔らかく、しなやかになってほしい。
そう願っています。

まだまだ、昨年の震災からの工事をして
いる公共施設・道路があります。
力をあわせ、みんなで強くなりましょう！

♪ 楽しい毎日 その2 ♪

毎日の日々の暮らしの中で、
どうしても無理な体勢をし続けること
により、皆さんの「ひざ・腰・首・肩」などに
痛みやこりができるようになりますね。

病気からくる痛み・こりではない場合
ご自分で解消できたら、とても嬉しい
ことではありませんか。

ヴェルデで提案してきたことは

①筋肉を目覚めさせる。
使われていない筋肉も沢山あります。
それらを正しく動かし、身体を目覚め
させましょう。

②セルフ・リンパマッサージ
一番のお薦めプログラムは、
筋トレと併用して行っているリンパ・
マッサージ。

代謝を良くする方法のひとつでもあり
ますが、何よりも筋トレで得る爽快感
にプラスα！ 疲れた身体をいたわり
さらには、シェイプアップ効果もあります。
少しだけ頑張ってみませんか。