

スポリハニュース

雪が降り、少し冬らしくなりましたね。
クリスマス、年末年始はいかがお過ごしでしたか？
行事がたくさんあり大いに楽しんだことと思います。
11月末の体重はキープできましたか？(笑)
食べすぎ飲みすぎの方はスポリハで、キープできた
方もスポリハで、一緒に汗を流しましょう!!
今年もよろしくお祈りします。

1月・2月
合併号

平成20年1月発行

特集!! ～肩のエクササイズ～ エアーフリッパー



「これはイイかも!」と院長が持ってきてくれたパンフレット。

さっそく導入しました。
このビックリうちわのような商品は、空気抵抗を利用して扇ぐようにトレーニングします。
肩の障害防止、肩こりの予防に効果があると言われています。

★肩の手軽なエクササイズ★

肩の障害がおきるひとつの要因に(*1)アウターマッスルと(*2)インナーマッスルとのバランスの崩れがあります。バランスが崩れると肩が正常に動かなくなり、肩関節の炎症を引き起こす原因となります。

通常の筋力トレーニングでは、負荷が強いため、アウターマッスルだけが強くなりインナーマッスルとのバランスが崩れてしまいます。インナーマッスルを強化し、正常なバランスを保つことがスポーツによる肩の障害防止、肩こりの予防につながると言えます。～ミズノホームページより引用～

(*1)からだの表面にある大きな筋肉 (*2)大きな筋肉の内側にある小さな筋肉

トレーニング方法や使い方などはスタッフにお尋ね下さい。