



女性のためのヘルス&ビューティ

足のお話



足は大切な部位の1つ

顔、お腹、…などは、気になるので八念にチェックしますが、足は大切なのに軽視しているような…(^_^;) 人の身体は、2本の足で体重をしっかりと支えて、立つ、歩く、走るように作られています。なので、土台となる足に異常があると、膝や股関節に支障がなくても全身に影響が出てきます。

足は身体を支える土台

マンションの土台となる杭をしっかりと打つ事と同じで、足の機能を落とさないことで、立つ安定性や歩く・走るといった可動性が良くなります。

足には大切な機能があります

①全体重を支えている

足はたまったものではないですよ。

そこで、合理的に重みを分散させるために



アーチ(コレがないと扁平足)があります。

②可動性を支える

無駄な筋力を使わないような仕組みがあります。うまく使えないと長時間歩く、走る、で疲労や障害につながります。

③地面の情報を伝える

地面に拵しているのは足の裏だけ。足の裏からの姿勢や動きの状態が脳に伝わります。倒れないよう重心を移動させるなどがコレです。



④血液の循環を助ける

血液を重力に逆らって心臓に戻す役割がふくらはぎの筋肉を中心とするミルキングアクションです。

*生まれて〇〇年、ず〜と頑張っている足に感謝(^_^)

これからも、ケアをしながら頑張ってもらおうつ。



インタビューしました

今年の1文字を書いて下さっている MIYUKIさん



いつも素敵な文字を書いてもらってますが、
言葉を短められにさつかりしめるんじや
か?

→「美しい字を書きたい!!!」これです。仕事で時間が作れず27才で始めたけど、高校生の頃から書くことは好きでした。

いつかはやろう!と思っていたんです。

Hi-Bodyへ一言

→いつでも使えるから、仕事の合間に来ています。

車に乗らないので、駅の近くという場所も良いです。それに、来ている人が元気で明るい! 家だと一人でこもるけど、ココにあれば誰かと話して楽しいね。

私もきれいな文字を書きたいです。「字は体を表す」ですもんね



イベント & お知らせ

予告!! Hi-BodyのBigイベント「3ヶ月チャレンジ」5~7月実施

貯筋で健康で美しく!!

年間イベント

ただ今、黄色のハート②にチャレンジ中(*^^)v
1~3月で15回達成された方で、まだ黄色のシールを貼られていない方あ〜 ぜひ貼って下さいね
ハート①に引き続き、ハート②も輝かせますよ〜!(^^)

継続はわなり! 2016

年間イベント

出席
カード

ただ今、1~3月で15回達成賞🌸
受付中です。5種類から選べます。
締切 ⇒ 4月10日(日)です。



どこまで行けるかチャレンジ

時によっては、無理をする事も必要かも…。ただ、無理が続くと身体を壊すだけでなく心(やる気)がきつくなります。通い続けるって、簡単そうでとても難しい事。どうぞ、自分に合った運動ペースで通ってきて下さいね。

測定期間

3月23日(水)~

『春陽気 ついに乗りそう In-Body』
春の陽気と共に、皆さんのやる気もアップアップしているのでは? それなら、この時期に一度測定しておきましょう。冬場の溜め込みを再認識(。、)!



ジョギングボードレッスン

20日(水)・21日(木)・22日(金)

毎時間30分
スタート

楽しいレッスン! ぜひ、一緒に♡

達成は

現在、50回達成 26名!(^^)!
*賞品は店内に展示しています。

今月の言葉

身体が変われば、心体が変わる