



筋力トレーニングのおさらい

なぜ、腰や膝、肩の痛みが楽になるのでしょうか？

筋肉をつけることで関節にかかっていた負担が軽くなるので痛みも軽減されます。

強い痛みがあるときは動かさない・・・と、いうことは大切ですが、ずっと動かさないでいると筋力は落ち、日常生活が不便になるだけでなく、体重も増加する傾向があり生活習慣病のリスクも高くなります。痛みの予防や再発防止には、やはり筋力トレーニングが必要です。痛みの状況に合わせて運動されることおすすめします。



- ★腰→腰痛の原因には背中、わき腹、お腹骨盤周辺、太ももの筋肉も関わります。バランスよく鍛えましょう。
- ★膝→太ももの前と後ろを鍛え、関節をサポートしましょう。
- ★肩→肩甲骨周辺の筋肉が関わっています。肩が痛いと言首や腕の動きもスムーズにいかなくなります。
- ★股関節→下半身の大切な支点である股関節。お尻周りの筋肉を動かして鍛えていきましょう。

二十四節気

(にじゅうしせっき)

美シリーズ
4つ目!!

立夏 (りっか) 5月5日

暦の上で夏を表す『立夏』は、新緑の爽やかな時期。夏に向けてダイエットを始めるにはおススメ時期です。

効果を出すにはバランスの良い食事と定期的なHi-Bodyの運動です。

小満(21日) 秋に蒔いた麦などの穂がつく頃で、ほっと一安心(少し満足)すると言う意味です。「今のところは順調」と満足したことからです。



所変われば美人も違う

美的感覚の違い

鼻



日本

『高い鼻が美しい』というように、低い鼻にコンプレックスを持っている人が多いようです。

白人

白人のコンプレックスは意外に大きい鼻のようです。白人に「鼻が高いね～」と、誉めるのは通じないこともあるのでご注意ください。



今月の川柳

油断した!

減らした苦勞

思い出そう

やるなら
楽しい方がいい

イベント & お知らせ



継続は力なり★ 2018 年間イベント 12月まで

1 出席カードでは、「頑張っている」「サボってる...」

も全てわかります。ご自分の運動ペースが見えるので、ぜひ、楽しみながらシールを貼っていきましょう。

目標は、3ヶ月で15回の運動。忙しくて行けない・・・という時は仕方ないです。

行ける時にその分を頑張って みましよう(^^)



2 脂肪を何kg落とせるか?

～日本のお城シリーズマップ～では、今年、何回運動に来てる?がわかります。

週に1回ペースの方→50回、週に2回→100回 週に3回→150回達成できますよ～

マップ上についている印まで来れたら時にはスタッフまで声をかけて下さいね。 プチ♥達成賞があります(^-)

ウエアバーゲン 5月21日(月)～23日(水)

☆Hi-Body店内に臨時ショップがオープンします!(^^)!

毎年、春と秋におこなっているバーゲンです。スポーツウエアの他に、普段着だけど運動時でも動きやすいトップスやパンツがお手頃価格。



ぜひぜひ、運動の合間、いや運動後にでもご覧下さい。

～お願い～

バーゲン期間中は、サーキット内のマシンを少し移動させて頂きます。ご不便をおかけしますがご協力をお願い致しますm(__)m

測定週間 4月23日(月)～30日(月)

毎月の測定は『1ヶ月チェック!!』

「今月は変わってないしな～」とか「太っているし...」。こういう時もあります!!

『やばい!(>_<)』と思う事で行動が変わってきますよ～。ぜひ、測定で確認しましょう。



ジョギングボードレッスン

5月 20日(日)、21日(月)、22日(火)

若返り☆脳トレ☆何より楽しい☆やりましょう!!