

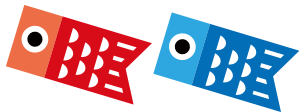
# 中央体育館だより

毎月発行：令和7年5月1日

## 5月号 VOL.201



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540



## 「産後ヨガwithベビー」スタート！

### まずはお母さんの身体ほぐし



赤ちゃんと一緒に動きながら、親子のきずなを深めましょう。楽しみながら身体づくりを行います！



### 赤ちゃんもマッサージ



赤ちゃんはふれあいによってオキシトシン（安心ホルモン）が分泌されます。スキンシップによって心の安定・健やかな成長につながります。

### 夏 募集 15日スタート！

- [開催] 7/10～9/18 毎週木曜  
※8/14は休み
- [時間] 10:00～11:00
- [対象] 2ヶ月～ハイハイ前の乳児と母親
- [定員] 12組
- [受講料] 5,000円/組
- [会場] 4階・会議室
- [申込期間] 5/15(木)～6/25(水)
- [指導] 西山 朱美



### みんなで一緒に



体を動かすことで、気分転換・リフレッシュしませんか。深い呼吸により自律神経のバランスも整います。



### 『体験会』 実施します！

#### 10:00～10:40

2ヶ月～ハイハイ前の乳児と母親

育児で固まった身体を伸ばし、赤ちゃんと一緒にスキンシップを楽しみながらヨガの体験をしていきます。

当日、ロビー受付までお越しください。



# トレーニングだより

## 新緑の季節、今から夏に向けて筋力トレーニング

新緑の季節！運動しやすい季節でもあります！

今がベストタイミング！今から夏に向けて身体を鍛えていくのもいいですね！  
そんな皆様にこちらのトレーニングはいかがでしょうか

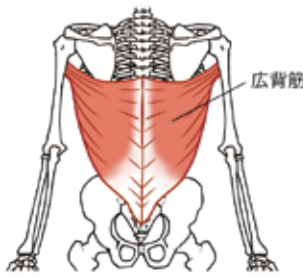
可動範囲は個人差があります。無理のない範囲でのトレーニングが大切です。

### 胸と背中を鍛えよう

逞しい背中を作るには…



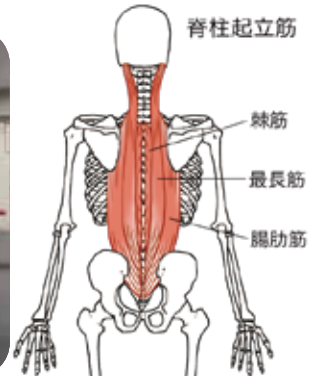
男性 幅広い背中  
女性 腰のくびれを出す  
**ラットプルダウン**



鍛えられる筋肉  
広背筋



背中の厚み 腰痛予防  
**バックエクステンション**

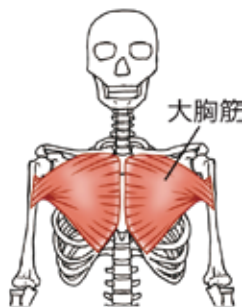


鍛えられる筋肉  
脊柱起立筋

厚い胸板を手に入れよう



男性 逞しい胸板  
女性 バストアップ  
**チェストプレス**



鍛えられる筋肉  
大胸筋

その他に

**背中** チンニング (懸垂)

**胸** 腕立て伏せ

など家でもトレーニングしましょう

#### 最大限の効果を出すために

動作のスピードはゆっくりを心がけましょう。特に戻す動作の時は最後まで力を緩めずに重量をコントロールすることが大切です。

8回～12回を3セットが基本ですが、しっかりと筋肉を疲労させることが大切  
セット数を増やす。または重量を増やすなど筋肉の収縮を促しましょう。  
混んでいる時などマシンを占有しないよう譲り合ってください。

※トレーニング室のご利用には利用チケット、室内シューズ、運動できる服装が必要です。

## トレーニングの原理・原則

～トレーニングの3原理～ 其の1

### 過負荷の原理 (オーバーロード)

日常生活以上の負荷を体を与えなければトレーニング効果は現れません  
同じ負荷をずっと続けていても体に変化は起きにくくなります。

効果を出すためには  
常に現状の自分の日常生活以上の負荷をかける必要があります。

