



11月に入り朝晩かなり冷え込んできました。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなる季節です。日常の予防も大切ですが、体力をつけることで予防ができます。筋肉をつけて基礎代謝を増やし免疫力を高めましょう。11月末までキャンペーン中です。お友達にもトレーニングをお勧めしましょう。

なぜ体が硬くなるの!? ストレッチを取り入れよう

>加齢とともに硬くなるってホント?

加齢とともに姿勢が悪くなり、足が突っ張る、肩が上がらなくなるなどの現象が起きるが本当だろうか、高齢にもかかわらず体の柔らかい人がいるのも事実、実は身体の柔軟性が低下する主の原因は運動量の減少にあるのだ。

>忙しく体を動かしていても硬い!

現役で家事仕事をしている人でも体の堅い人は多いもの、忙しく体を動かしているつもりでも、走る、投げる、跳ぶといった大きな動作をとまなう運動が減っているのだ。

>使いすぎも硬くなる!

仕事や、テレビ、ゲームなど長時間同じ姿勢を繰り返していると、姿勢を維持するために働く筋肉に負担が集中し、その積み重ねで硬くなってしまふ。

◆身体を大きく動かすことが重要!

以上のように、筋肉を使わなかったり、長時間同じ姿勢でいることで筋肉は硬くなる。しかし身体を大きく動かすこととで失われた柔軟性を取り戻すことができるのだ。硬く収縮した部位を動かして効率よく伸ばせば、たとえ運動不足でも年をとっても、身体は必ず柔らかくなるのだ。

◆身体の硬い人の思い込み? (正しいストレッチで解決)

- 硬いのは生まれつき
 ストレッチを継続すれば必ず柔軟になる
- 気持ちよく伸ばせない
 自分に合った伸ばし方を見つける
- 痛いから動けない
 痛み > 緊張 > 痛み
 負のスパイラルを断ち切る
- ストレッチをする時間がない
 「ついで」にできるものから始める
- 頑張っているのに柔らかくならない
 ストレッチに反動を使っている、逆効果



本の紹介

「世界一伸びるストレッチ」
 CocoSports にも参考資料あります。
 運動後のストレッチに活用してください。

特集



- ◆なぜ体が硬くなるの!!
 ・ストレッチを取り入れよう。
- ◆CocoSports オリジナルビデオの紹介。(施設内で実施中)

キャンペーン

11月は秋の会員募集キャンペーン実施中
 (11月末まで)

キャンペーン特典

- 入会金 (1万円税別) 半額
- 多機能時計 プレゼント



12月7日(土曜日)
 11時~13時

食事タイムは11時~13時(午後1時)までです。
 お手伝いいただける方は前日、当日8時からやっています。

場所 **ココスポーツ**
 (瀬尾接骨院奥の施設)

会員さんの紹介

毎日利用されているOさんは、TRX やビデオで体幹トレーニング、バイク、ランニングマシンで有酸素運動を日々鍛錬されています。ランニングマシンでは時速7Kmが、今では9Km1時間を達成。健康マラソンに参加予定です。

カルチャー教室

水引き細工

ミニ ぽち袋を作ろう!



日時... 2019年12月14日(土) 14:00~15:00
 場所... 瀬尾接骨院ウチ、COCO SPORTS 内 スペース
 費用... 1000円(材料費・ドリンク・デザート1杯)

※詳しくは瀬尾接骨院・新浜 COCOSPORTS まで。

☆CocoSports オリジナルビデオの紹介 「体幹ストレッチ体操」 (20分)



◎下肢のストレッチ。



◎腹筋、腹斜筋、腹横筋の運動。



◎体幹の回旋運動



◎腰・足上げ ◎体幹ストレッチ ◎臀筋ストレッチ ◎中臀筋運動 ◎側方プランク



◎正面プランク (体幹) ◎腕立て ◎バランス (体幹) ◎アクティブバランス



ストレッチ≫腰背筋 ≫腹筋 ≫腸腰筋 ≫大腿伸筋 ≫四頭筋



◎肩甲骨の運動 (YTW) ◎スクワット ◎ランジ ◎ストレッチ≫内転筋≫アキレス腱



◎ストレッチ≫体幹前後側屈≫腕 ◎肩の運動 ◎首の運動とストレッチ ◎指の運動

URL : <https://youtu.be/gElffWKIRug>



このアドレスより実際の動画をご覧になれます。音声動画がズレたり、醜い点があります。ご了承ください。

このエクササイズに慣れないと、遅れたり正確にできない場合もあります。また運動がきつい場合もありますので、初めは容易なやり方で、ご自分のレベルに合わせて実施してください。なお詳しくはCocoSportsでご指導いたします。