

コニーちゃん'Sレポート

ゆっくり動作：スロートレーニング教室

8月号



トレーニングは裏切らない

この言葉は、本講座の合言葉です。そういえば、某有名トレーニング教室のテレビCMにおいて「筋肉はいくつになっても鍛えられる」といううたい文句で最近宣伝していますね。

確かに、使えば使うほど高齢者でも筋肉は鍛えられます。筋肉は、正直で、ぐうたらなものです。本講座は、一人ではなかなか継続できないトレーニングを月2回ながら、仲間が集い励ましながら、楽しく行い、筋力低下によるロコモティブシンドロームを防ぐものです。

途中から参加でも、まったく支障はありません。効果的な基本の運動を繰り返し実践し、運動の強度を変えたり、脳活運動を加えたりしています。10月からは、また新しい3カ月の講座が始まります。一緒に運動しましょう！



森永先生が、個々の筋力や体力にあわせて、アドバイスをさせていただきます。



Produced by
CONYX

皆さん、関節の可動域が広がってきましたね。

