

◎2019年3月 スタジオメニュー スケジュール

月	火	水	木	金
	10:30~11:30 ヨガ	10:30~11:30 サーキットエアロ	13:00~14:00 リフレッシュヨガ	
		13:00~14:00 ピラティス		

※急遽、プログラムが変更になる場合があります。ご了承下さい。

●介護予防教室
月・火・木・金/15時~16時
スタジオ内使用します。
ご協力お願い致します。

お知らせ

●レッスン休講

日時/3月14日(木)13時~14時
内容/リフレッシュヨガ

●営業時間

3月21日(木・祝)営業/8時~13時
3月22日(金)休館/13時~16時30分
3月28日(木)休館/終日

●レッスンスケジュール変更

4月より下記の通り変更になります。
内容/サーキットエアロ
日時/毎週金曜10時30分~11時30分

豆知識

スクワットとデッドリフト

スクワットとデッドリフト、トレーニングに入っている方も多いと思います。似たような動作ですが、何が違うか再確認してみましょう。意識するだけでも効果が変わってきますよ！

共通点・異なる点

○共通点

・関与する筋肉が多く、様々な筋肉を鍛えられます。
→背中・おしり・太ももまでと広範囲で、大殿筋・脊柱起立筋がメインで使われます。

○異なる点

・スクワットは太もも前(大腿四頭筋)、デッドリフトは太もも後ろ(ハムストリングス)がメインに鍛えられます。

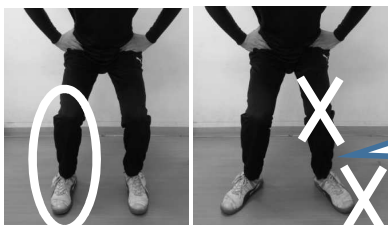
※重りを持たば、肩や背中(三角筋・僧帽筋・広背筋)も使われます。

・スクワットは膝を曲げておしりを下げていく(重心が下がる)のに対し、デッドリフトは膝はそのままでおしりが後方に動く(重心が後方に動く)点異なります。(下図参照)

鏡でしっかりチェックして下さいね。

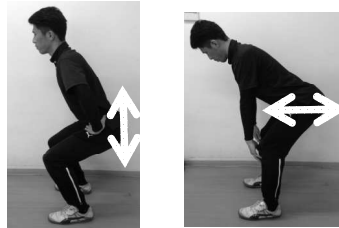
フォームチェック

●スクワット



注意ポイント

- つま先が外に向く
- 膝が内側にはいる



注意ポイント

- 背筋が丸くなる
- 骨盤が後傾する

●スクワット



腰痛

を引き起こしやすい
※体幹も意識必要！

●デッドリフト



【感謝】

私事ではありますが、今月末をもちまして退職させていただくことになりました。2008年3月エムズのオープンから現在まで、多くの会員様とトレーニングや健康面の事などトレーナーとしてお話をさせていただきました。至らないことも多くありましたが、可愛がって下さり本当にありがとうございました。人生の大先輩である会員の皆様からも、様々な事を教えてもらい、育てていただきました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

エムズからは離れますが、これからも医療従事者として勉強に励みます。皆様もご自愛ください。小林



メディカルフィットネス エムズ

住所: 大阪府豊中市岡町北1-2-4
Tel: 06-6841-5720
E-mail: medfit-ms@minamitani-c.or.jp
http://www.minamitani-ms.jp/

【営業時間】
平日/9時~20時
土日祝/8時~13時
【定休日】
第4木曜日、年末年始