



暑い時は室内では筋力をUPさせよう！！

エキセントリック運動では、2ヶ月で筋力が35%UP!

筋収縮の仕方は主に3つの種類に分けられます

- ①アイソメトリック収縮 (等尺性収縮)
- ②コンセントリック収縮 (短縮性収縮)
- ③エキセントリック収縮 (伸張性収縮)

～最も強度が高く、筋肥大が望めるのが～

★エキセントリック収縮★

★エキセントリック 座るときは自力、立つときは補助



コンセントリック 座るときは補助、立つときは自力



筋トレなら6ヶ月、エキセントリックなら2ヶ月で失った筋肉が取り戻せる

7月の講習会

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時00分集合 (夏時間となります)

7日(木)・12日(火)・21日(木)・26日(火) →(休会)

7月2日(土) ふれあいスポーツデー：ノルディック&ポールウォーキング+モルック無料体験会
9時30分～11時30分 集合場所:体育館前 お好きな時間にどうぞ！！ ※雨天中止

市民サポート事業

7月25日(月) ノルディック&ポールウォーキングクラブ【夏季講習会】

【脳の健康を保つプログラム：講演と実技】 講師 江口典秀氏 (日本オリンピック委員会強化スタッフ)

◆会場:本町公民館2階多目的ホール 13時～16時

◆参加費: ¥500 ◆定員50名

◆申し込みお願いします

8月は休会です

9月の講習会

※メタックス体育館はだのけやき広場 9時00分集合 (夏時間です)

8日(木)・13日(火)・22日(木)・27日(火)



6月2日(木)東田原金剛寺



6月14日(火)戸川公園

