

vol.28

発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26

<http://www.ist-japan.com>



「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する
specialistを目指します。

2011年3月11日の東日本大震災から早くも2年が経過しました。

まだまだ被災地における復旧・復興には問題が山積しておりますが、1日も早い復旧・復興をお祈りいたします。

当クラブは太陽光発電を導入し、微力ながら環境への取り組みをすすめております。

皆様に於かれましても徒歩や自転車でのクラブ通いなど、より一層のご協力をお願い致します。

皆様の健康の為、精一杯サポートさせていただきますので、今後とも「イスト」フィットネスクラブを宜しくお願い致します。

”休んで養う”

トレーニングにおいての”休養”は、”栄養””運動”と並び非常に重要な要素となります。今回は”休養”についてお伝えさせていただきます。

”休養”には睡眠をはじめとし、「何もしない」「ただ横になる」といった消極的休養と、軽い運動で血流を促進したり、レクリエーションなど身体を動かしてリフレッシュする積極的休養があり、この両者のバランスがトレーニング効果の鍵を握っています。

休養においてとりわけ欠かせないのが睡眠になります。もちろん、誰もが睡眠の効果を実感されているはずで、その効果については疑う余地もないでしょう。

人間は睡眠により自己回復能力を発揮させ、疲労回復や病気の治癒につなげています。睡眠中には副交感神経が優位に働き、筋肉は弛緩し、血管を拡張させ酸素や栄養を各細胞に運搬します。つまり自己回復能力＝”休んで養う”となるわけです。

そして睡眠の環境についてはかなりの方が気を遣われているのではないのでしょうか？枕・布団などの寝具や、気温・湿度・照明などの電化製品・・・気を遣いすぎて余計に眠れなくなるなんて事も耳にします。

最近では、最新の科学に基づいた凄いウェアも現れました。

何と、着て寝るだけ（着ると眠くなる？）の単純明快な商品で、スタッフ全員が数日間試着してみたところ、「熟睡できた」「目覚めがスッキリした」「身体が温かい」などの意見が多数ありました。何より一番疑っていた私ですが、夕食後にリビングでテレビを観ながらウトウト・・・翌朝目覚めて体がダルく、やる気が起こらないなんて事が度々。ちゃんと布団で寝るつもりでウェアを着用したのですが、リビングで寝てしまい・・・ところが翌朝目覚めるとスッキリ！そんな事で効果を実感してしまいました。（しかも2回も同じ事を・・・）

しかもこのウェアの凄いのは、就寝時以外に着用（但し、運動中の着用はN.G.）してもウェアの恩恵を受ける事が出来る優れたものなんです。

気になる方は、フロントで最大3日間の試着貸し出しを実施しております。

効果を期待し、毎日のように運動を続けて、身体の不調を医師に訴え「様子を見ましょ