

健康ボウリングのすすめ 2

第2話

皆様、第1話はお楽しみいただけましたか？

是非、ご家族そろってボウリングをお楽しみください。

きっと会話が弾むことでしょう！

さて、今回は「準備体操の大切さ」について少しお話をしてみたいです。



「準備体操（ウォーミングアップ）の大切さ」

皆さんは、運動を始める前に準備体操をされていますか？

足首を回す、膝をまわす位は…という方も、是非ご一読ください。

スポーツクラブの練習前には、必ず準備体操（ストレッチ等）をおこなうと思います。

実は、この『準備体操』に、とっても重要な秘密が隠されているのです！！

運動を始める前に、「今から体を動かしますよ！」と自分の身体に指令を送る事が『準備体操』です。身体の準備ができていないまま激しい運動をおこなうと、身体がびっくりして「スポーツ障害」という事故が起こります。この事故を防ぐために、関節の動きを滑らかにし、筋肉をほぐして、運動能力が十分に発揮できる準備をします。また、血行を徐々に良くすることで心臓が運動に対しての準備をおこないます。準備体操をせずに激しい運動をすると、心臓に負担がかかり、急性心不全の原因になってしまう場合もあります。

準備運動をおこなうと、何もしなかった場合に比べ**運動効率が20%もアップ**します。**リラックス効果**もありますので、ゆっくり・ゆったり、丁寧に身体をほぐしてください。エネルギー消費量もアップしますので、ダイエットのためにウォーキングやランニング、ボウリングなどの運動をしている方は準備運動をお忘れなく…。ちなみに、ボウリング3ゲームは、ウォーキング80分と同じだけのカロリーを消費します。

※運動後は『整理体操（クールダウン）』も忘れずに。『整理体操』は、運動によって生成された疲労物質「乳酸」の分解を促す効果があります。



星ヶ丘ボウルでは、平日朝10時「ラジオ体操」を実施しています。

ちょっとお得な早朝営業（8時～）もおこなっております。

安心・安全な屋内スポーツ「ボウリング」をお友達と一緒に始めませんか？