

Mr.Ms.カルヴァータに向けて...

9月2日に開催される Mr.Ms.カルヴァータ決定戦の種目は4つ！
その中の1種目、今回はベンチプレスについてご紹介します！



ベンチプレスとは？

フリーウエイトエリアでよくみかけるこの種目 →→→→→

大胸筋という胸の筋肉を主に鍛えることのできる種目です。

また三角筋という肩の筋肉や、上腕三頭筋という腕の筋肉なども一緒に鍛えることができるともお得な種目なんです♪ 初心者の方は、最初は軽い重りからはじめて適切なフォームを身体に覚えこませてから、徐々に重くしていきましょう！回を重ねるごとに回数が上がっていったり、少しずつ体に変化していったりするの「楽しい♪」と思うこと間違いなし(^o^)

最近巷では女性のトレーニングも流行っていますね！
メリハリのある身体にするにはウエイトトレーニングは必須です！その中でもフリーウエイトはより効果的にトレーニングができます\(^o^)/
気になってはいるけど使い方が分からない、
少し抵抗がある...という方も多いと思います。
そんな時はスタッフにお気楽にお声掛けください♪
一緒に使ってみましょう！



Mr.Ms.カルヴァータ決定戦では男性は40kg 女性20kgの重りで自分の限界まで挑戦します。
ぜひこの機会に挑戦してみたいか？☆皆様のご参加お待ちしております！

1年半一緒に働いた平井さんが7月末で退職しました(;_;)
平井さんからのメッセージです(^o^)

1年半お世話になりました。
カルヴァータの皆様はすごくいい人たちばかりで、
楽しく働かせていただき感謝でいっぱいです。
退職するのが寂しいです。また遊びに来ますね♡平井



～トレーニングベルト使用のメリット～



【怪我の防止】

腰を曲げた状態で重い物を持ち上げると腰の関節に大きな力がかかりますが、
腹圧が高まれば、内部から支える力が高まるため腰への負担が軽減できます

【体幹部が安定し、高重量を扱える】

ベルトを巻く事で腹圧が入りやすく力を入れやすい

【腹圧を上げる】

息を吸い込んで思い切りお腹に力を入れて「お腹がパンツ」と膨れる：これが腹圧です

【フォームが安定し正しいフォーム作りをサポートしてくれる】

ゴールドジム・ブラックレザール ¥5,000(税別)・アンティークレザール ¥5,500(税別)

ベルトの使用はトレーニングに慣れた方・ベテランの方のイメージが強いかもしれませんが、
これからトレーニングを始められる方・より効果的に行いたい方には大変オススメの商品です。

Instagramご覧いただけましたか？

前回のカルヴァータ通信でもお知らせしたカルヴァータInstagram★

トレーニング情報や、豆知識、普段は見る事ができないスタッフの裏の顔←
などを写真付きで紹介していきます(*^_^*)ぜひご覧ください♪

アカウント名 @jifucarvata



～スタッフから～

皆様7月はどんな1ヶ月でしたか？津山ではB'zの凱旋ライブがあり、津山中が盛り上がりましたね！あの時は津山の人口も温度も上がったのではないのでしょうか！？笑
お祭りみたいでたのしかったですね\(^o^)/
さぁ8月です！熱中症に気を付けながら、行事等で皆様お忙しいとは思いますが、お祭り、花火、海、旅行！などなど夏を満喫しましょう♪