

ASESペーパー 2006年 第5号

(発行) ASES CLUB

(TEL) 084-952-0450

〒720-0835 福山市佐波町345

(FAX) 084-952-0231

(製作&編集) 石神 貴久

(Eメール) mail@ases.co.jp

2006年 1月

(URL) http://www.ases.co.jp



明けましておめでとうございます☆久々の発行(ごめんなさい~m(_ _)m)です~!寒い日が続いておりますが、ASES に来てイイ汗かいて☆美味しくゴハンを食べて☆冬を乗り切ってください。皆様のご来館をお待ちしております!
ASES ペーパーも皆様のおかげで、第5号となりました!いつまでも皆様に愛される(?)ように、イイ情報を載せていきますのでヨロシクお願いします(^v)^。

撃退!!ブルブル二の腕

☆二の腕のエクササイズについて説明します!

女性メンバーさんの引き締めたい部位の上位に必ずランクインするのが、**二の腕**です!
正確には**上腕三頭筋**と言います。上腕三頭筋(トライセプス)は肘を伸ばす働きがあり、トレーニングでも**伸ばしきらない癖**(肘関節に負担が掛かるから...)に注意して、**大きく使うと効果**が上がります!!

細く引き締めたい場合は1kg前後のダンベル

を持ち、**クワント・トライセプス・エクステンション**をやってみてください! 腕を締めての**腕立て伏せ**も効果的(腰が反らない様に注意して下さい!膝を着いて行くと、負荷が軽くなります)です。スピードに変化をつけるとマンネリ化を防ぐ事も出来ますので、気になる方は2日に1回を目安に**回数**を多くこなしてみてください☆ ポイントは、自分にとって**軽めの負荷で回数**を多くこなす事です!!

これで!気になるブルブル二の腕とは、お別れです~!

<クワント・トライセプス・エクステンション>

~二の腕、引き締め運動~



NEW

こんな時にこの栄養!!のコーナー

NEW コーナーです! 記念すべき第1回目にご紹介する栄養素は、**カリウム**☆

運動愛好家に不足しがちな栄養素の一つに**カリウム**があります。カリウムには心臓機能・**筋肉機能**を調節して、細胞内液の浸透圧を一定に保つ働きがあり、不足すると**筋力**や**反射**が低下して、**筋肉のケイレン**がおきやすくなります... **果実**(スイカ・柿・リンゴ・バナナ)・**生野菜**・**いも類**に多く含まれており、糖分も多く**手軽で携帯に便利**な、**バナナ**をお勧めします~!

日頃からカリウム不足にならない様にして、快適に運動して下さい~!(^o^)/

スタッフ紹介!

大塚 和彦

1979年 3月13日産まれで、7才!

よくB'zの稲葉さんに似ていると言われ、性格はSMAPの草薙君に似て(優しい人)いるかな? 趣味は熱帯魚♪ **スタジオ**では**ポティパン**と**ポティコンバット**を担当しております。是非、遊びに来て下さい~!!



ASES CLUBのフレンドショップ

ナチュレ東尾道店

ナチュレ東尾道店をご紹介します!

2005年11月12日(土) **尾道市高須町、尾道東公園前**にオープン致しました。東尾道店は南仏風の可愛い外観に、ゆったりとした店内には**ガラス張りのオーブン**や**工房**があります!
駐車場も15台完備しておりますので、尾道に遊びに行かれる際は是非、お寄り下さい。お買い上げ時に**777の会員証**をご提示いただきますと、な〜んと**10%OFF**になります(**ジュウリムを除く**)。会員様だけの嬉しい特典ですので是非、ご利用下さいませ♪ **ハッピーケーキ**は**当777**まで、**配達**できる場合がありますので、お気軽にご相談下さい☆



ナチュレ東尾道店オープン

〒720-0835 尾道市高須町345-3 (尾道東公園前)



●お問い合わせ
尾道市東尾道 ナチュレ東尾道店
尾道市高須町4834-3
(尾道東公園前)
☎0848-56-1401
10:00~20:00
※火曜日(祝日の場合は閉店)