

女子アスリートのための レベルアップ講座

アスリートに『貧血』は大敵です！

しかし、あまり重要視されていないため、貧血に気付かずに
ハードなトレーニングを行い、パフォーマンスが上がらない…
ケガが多い…悩んでいる選手も多いです。

『貧血』をなくす・予防する ことでカラダを強くする

貧血はカラダに様々な影響を与えます。

このような症状がある場合は
貧血かも…？

- ☑立ちくらみがある
- ☑息切れがする
- ☑疲れが取れない
- ☑朝、起きれない
- ☑以前より体力が落ちた

【パフォーマンス低下】

- ・持久力の低下
- ・筋力の低下

【疲労の蓄積】

- ・疲れが取れづらい
- ・集中力の低下
- ・足のだるさ

【けがの増加】

- ・疲労骨折
- ・シンスプリント
- ・肉離れ

当日は貧血検査
も実施します！

様々な女子チーム・選手のサポートをしてるエム・エス・マイスター
トレーナーが原因・予防方法・改善策を詳しくお話しします！！

2020年2月3日(月)18:30~20:00

エムエスマイスター藤枝店 2Fエムスタ

定員:先着10名

(※保護者同伴参加希望はご相談ください。)

対象:小5~中3 女子

参加料:2,200円(税込)

担当:池田彩香

《エムエストレナー帯同女子チーム》

バドミントン日本代表チーム

シャンソン・V・マジック

静岡産業大学磐田ボニータ

NECプラットフォームズ・静岡女子ソフトボール部

静岡県国体女子サッカー選抜

DELIZIA磐田女子(東海フットサルリーグ所属)

エム・エス・マイスター藤枝店 2階エムスタ

電話:054-647-1220 担当:池田

※ご予約はお電話にてご連絡下さい

ホームページ
QRコード



Facebook
QRコード

