



筋肉トレーニング

現代の社会において、運動する時間がなく生活習慣病になる方が現在日本の人口の約6割とされています。

筋肉トレーニングをすることで生活習慣病の改善だけではなく、ストレスの改善や骨折、免疫力の向上にも効果があると分かっています。

《年代別!! 推奨筋肉トレーニング》

	(10~39歳)	(40歳~)
筋トレ種類	筋力や瞬発力が向上している時期 腕立て伏せ・腹筋・背筋・スクワット 20回×3セット	基礎代謝の低下がある時期 ※腕立て伏せ・腹筋・背筋・スクワット 10回×3セット
より効果的にする方法	筋肉トレーニングをする時に 一つ一つの動作をゆっくり行い 負荷をかけて行う。	入念なストレッチを行い、基礎代謝を 上げてから行う。

《10~39歳》

腹筋での上体を倒すときと起こすとき約30秒~1分かけて行う。上体を倒すときは、必ず背中が地面につくように意識することでより効果的である。

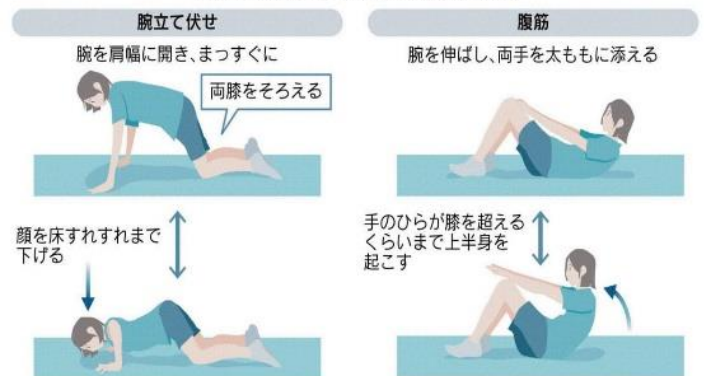
腕立て伏せも腕の曲げ伸ばしをするときに約30秒~1分かけて行うとより効果的である。



無理なく筋肉に負荷をかける運動

《40歳~》

※腹筋・背筋・スクワットを最初は10回ずつ行い、体が慣れてきたころに5回ずつ増やしていく。また、腹筋する時に腰を痛めるといけないので、絨毯やジョイマットなどの上で行うようにする。



《まとめ》

筋肉は、『トレーニングをすること』だけではなく、『栄養』、『休養』という2つの要素のバランスをしっかりと行うことで、年齢に関係なく成長することが出来ます。また、過度な筋肉トレーニングは、逆に体を痛めてしまう可能性があります。短期集中で行うのではなく、1~2年という長い時間をかけて無理のないように持続的に続け、健康的に過ごしていきましょう。

