

将来の
ための

貯筋のススメ



最近、体力が落ちたと感じていませんか？ それは貯筋不足が原因かもしれません。

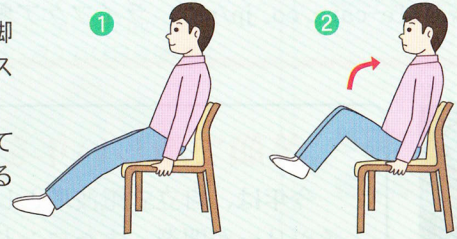
筋肉量は、運動不足などが原因で、30歳頃から1年に1%ずつ減っていくといわれています。つまり、10年後には10%も減ることに。普段から「貯筋する」＝筋肉を鍛えて貯めておくことで、身体をラクに動かすことができ、ケガや転倒の防止につながります。

器具を使わず自分の体重を利用してできる貯筋トレーニング。まずは衰えやすい腹筋や脚の筋肉を貯めていきましょう。

ニートウチェスト

腹筋を効率よく鍛えられる

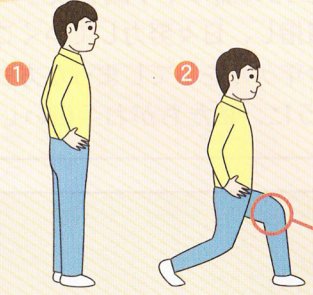
- ① イスにもたれて両脚を伸ばして座り、イスをつかむ
- ② おなかに力を入れて脚を体に引きつける
10回を目標に



★体を後ろに倒すほど負荷が大きくなる★

ランジ

太ももの前側、後ろ側やお尻の筋肉を鍛えられる



- ① 両手を腰に置いてまっすぐ立つ
- ② 片足ずつ踏み出し軽くひざを曲げる
- ③ ①に戻ってくりかえす。

片足につき10回3セットを目標に

ひざに負担がかかるので、踏み出した方のひざの角度は90度以内に

★ひざの角度を深くするほど負荷が大きくなる★

※ケガをしている方は治してから行ってください

貯筋トレーニングは、冬でも家の中で手軽に行うことができます。これからも毎日元気に過ごすために、今から貯筋を始めませんか？