

# ピノス通信 2010年10月号

## 〈テーマ:筋力トレーニング〉

夏も終わり涼しい秋の季節になって来ました。

秋といえば運動の秋、運動でストレスを発散しませんか。

今回のテーマは筋力トレーニングです。

### 筋力トレーニングとは

筋肉の発揮する力を強くするための運動です。

筋力をつけることにより、様々なメリットがありますので紹介します。



### 筋力トレーニングのメリット

#### 1、ダイエット効果

筋肉をつけると基礎代謝率(人間が生命を維持するのに必要なカロリー)が高まります。

基礎代謝が高まるとは、じっとしていても消費するカロリー量が増加すると言う事です。

そのため、より太りにくい身体になります。

#### 2、姿勢がよくなる

腹筋、背筋を鍛えることによって、姿勢を維持する筋肉を強化します。

筋力がつけば良い姿勢をとりやすくなります。



#### 3、体力がアップする

日常生活を送るうえでも、筋肉は使われています。筋力トレーニングを行うと、

買い物やお出かけの際にも疲れにくくなります。

長時間体を動かせるようになりたい方におススメです。

### 筋力トレーニングはどれくらい行うのか

週に2回~3回を一つの目安に行ってください。

運動習慣があまりない方は週に2回、体を動かすくらいから始めても大丈夫です。

腹筋や腕立て伏せを行うなら連続10回を一つの目安に行なってみてください。

連続行うのがきつい方は休みながら行っても大丈夫です。

## 筋力トレーニング時の注意点

### 1、呼吸を止めない

呼吸を止めながら筋力トレーニングを行うと、血圧の急激な変動により体への負担が予想されるので呼吸はとめないようにして下さい。

力を入れるときに息を吐くようにしましょう。



### 2、使っている筋肉を意識する

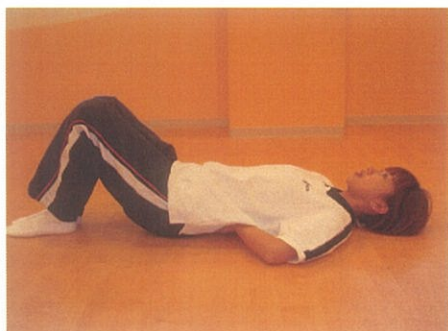
トレーニングを行うときは集中して行い、今行っている運動でどこに刺激が入っているのかを意識しながら行うと効果が高まります。

### 3、継続して行う

日常で生活する上でも筋肉を使っていますが、筋肉をつけるには日常で使っている筋力以上の負荷をかけないと成長が期待できません。

そのほかにも継続して行わないと成長しないので継続しましょう。

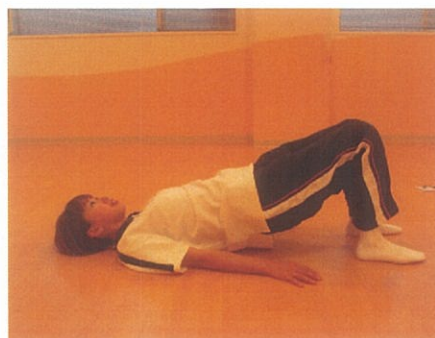
## 家でできる簡単な運動



腰の下に手を置き（手の甲を上にする）

腰で手を押ししてください。

お腹に刺激が入ります。



足を腰幅に広げて腰を上下に動かして下さい。

きついなら幅は小さくでも大丈夫です。

腰とお尻に刺激が入ります。

もっと色々なことが知りたい方は、ピノスのホームページに過去のピノス通信の情報を載せさせて頂いております。是非ご覧下さい。

フィットネスクラブ **ピノス** けいはんな

国会国立図書館前・  
アピタタウン内

TEL0774-95-6000

●ホームページ

WWW.pinos-k.com