

Pinos Friend

ピノスフレンド

2017
10月号
— October —
毎月発行の会報誌

筋肉について

インストラクター

松井 厚輔



筋肉をつける事で、太りにくい身体をつくることができます。
習慣として続けていく事で、身についていきますので、コツコツと頑張ってください。

筋肉の役割

- ①身体を動かすエンジン
身体を動かすことや体内の臓器、心臓など様々な器官を動かしています。
循環機能の補助の役割もあり、足は、第二の心臓とも言われています。
- ②姿勢や体位の維持
地球からの重力や引力があるにもかかわらず直立姿勢をとれるのは、筋肉があるからです。
- ③熱をつくる
人は常に体温が36～37度で保たれるようになっています。この熱を作るのが、筋肉です。筋肉が増えるほど、痩せやすい体質になると言われているのは、このことからです。
- ④外部ストレスや衝撃からの身体の保護
筋肉は、骨や内臓などを外部からの衝撃から守るという役割があります。

効果的に筋肉を鍛える方法

- ①筋肉を鍛える目的を考える
- ②目的にあった運動の種目と負荷を決める
- ③週2～3回の定期的な運動を行う
- ④運動の成果を確認する

上記の4点を繰り返すことにより効果的に鍛えることができます。

目的別によるマシン負荷設定の目安

シェイプアップ

15回～20回くらいできる
重さで、2～3セット

筋力アップ

6～12回くらいできる重さで
2～3セット

健康維持

10回～15回くらいで余裕を持ってできる
重さで2セット

※ジムにて個人に合わせたトレーニングメニューを作成します。



おすすめエクササイズ

シットアップ(腹筋運動)

主働筋：腹直筋

- ①仰向けに寝て、両手を頭の後ろに当てます。
- ②息を吐きながら、肩甲骨が床から浮くように持ち上げます。
※床から10cm浮かせるようにしましょう。



イベント

ボディチェック月間 第2弾～筋肉チェック～

ジムにて
開催!!

下記の1つから選択し、測定できます。

①長座体前屈…柔軟性

②垂直跳び…瞬発力

③握力…筋力

どなたでも無料で受けられます。
この機会にぜひ一度ご自身の筋肉を
チェックしてみましょう。

※会員様でない方は、ご優待券(1,500円)でお越し頂ければ、無料で測定できます。

