



////////健康情報////////

一生動ける身体づくり

健康寿命を延ばして最期の時まで自分の脚で歩き、自立した生活を送りたいと多くの方が望まれています。そのためのポイントは「筋肥大ではなく、筋肉の弾力性と筋活動率を上げる」ことです。

タニタの体組成計の結果で筋肉量が多いが体脂肪が多く、基礎代謝量が低い方が多くおられます。【筋肉量が多い】＝【基礎代謝量が高い】と言われていています。ではなぜ、筋肉量が多いのに基礎代謝量が低いのでしょうか？それは「筋活動率が低い」からです。

つまり、筋肉は多いが硬くなっていて、筋活動があまりできていないから基礎代謝量が低く、体脂肪も燃やせず、結果、体脂肪率も高くなるのです。燃費の悪い車のような身体ということです。

筋肉量と筋力は別物です。筋肉が多くても硬くなっていれば、筋力として発揮するのは難しいです。筋力を高めるために筋トレをと言われますが、まずは、今ある筋肉を柔らかくして力が発揮できるようにすることが重要だと考えます。

筋力アップのために無理な重さで、無理な姿勢で筋トレをすると関節などを痛め、継続ができない身体になります。健康維持、向上のために始めた運動で、身体を痛めてしまうことは本末転倒です。

■筋活動率を高める方法■

単に筋力を上げることや運動負荷を上げを考えるのではなく、筋肉を活性化させることを第一に考えます。マシンの重さを増やすことにこだわり、無理な姿勢で筋トレをされている方を時々お見かけします。お声を掛けますが「このやり方でいいんや！」と。。。。

①ストレッチをしっかり行う

ゼロアイ(ストレッチマシン)・ストレッチポール・床でのストレッチなどで筋肉をほぐします。

②筋トレマシンでさらにストレッチ

筋トレマシンをストレッチ感覚で使います。「辛いけど我慢して」や「辛い方が効果的」ということが一般常識的に広がっていますが、オリンピックを目指す訳でもありませんので、心地良く筋トレをするほうが筋肉が活性化すると考えます。正しい姿勢で適正な重さで。

③筋肉がほぐれてから有酸素運動

筋肉が硬いとその中にある血管が圧迫され血流が悪い状態なので、ほぐすことによって血流が良くなり、その状態で有酸素運動を行うと脂肪燃焼効果が高まります。

この3ステップを踏まえ、運動を組み立ててみましょう！

今の運動メニューの見直しはお気軽にスタッフまで！

■ジムに掲示しています■

ストレッチポール 姿勢改善編

■特に重みの原因となる体幹の筋肉を緩めるストレッチ■

ポールの縫い目がある方が
お尻側にるように置きます



動画はこちら



YouTube

■新しく2台導入します■

ストレッチマシン

腰痛改善

上半身・下半身の連動改善など

**10月2日
2階ラウンジに
設置します！**



具体的にお知りになりたい方はぜひ、下のレッスンを受講してみてください！

////////レッスン情報////////

正しいストレッチと筋トレ

【日時】

- ①11月15日(金) 14:00～14:50
- ②12月 4日(水) 11:00～11:50

【場 所】 Bスタジオ

【参加費】 500円(税込) 【定 員】 各10名

【担 当】 山崎由美子

【申込】 10月25日(金) 9:30～

※お一人ひと枠のみ

※電話申込可(同時刻の申込の場合フロントを優先)

※会員のご家族も申込可

(会員様優先のため11月2日以降のお申込。料金は同じ)

カレンダーは裏面にあります →



健康寿命100歳