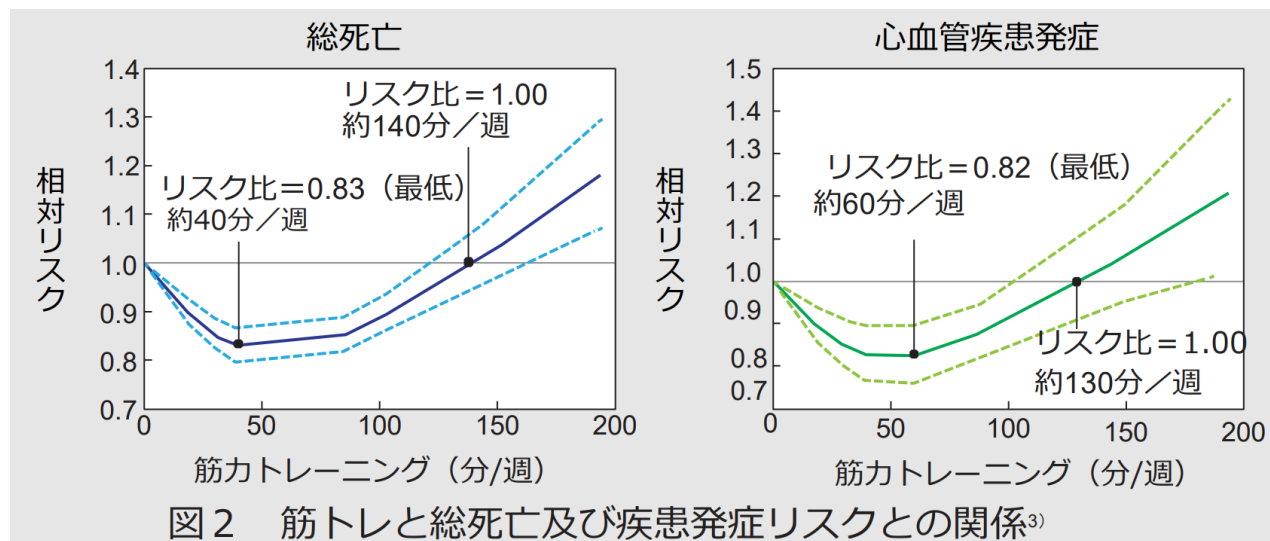
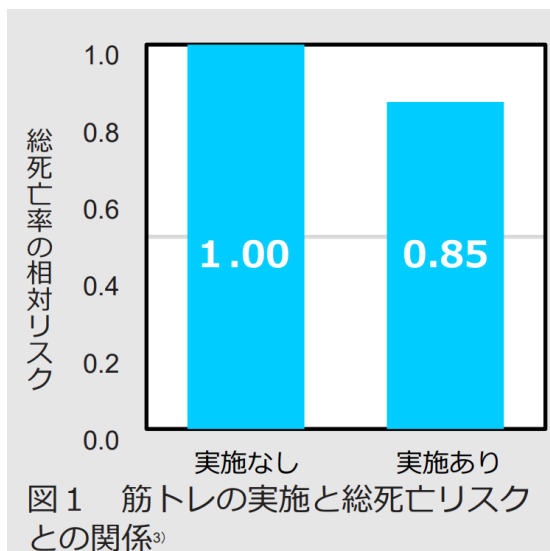


💡筋トレのメリット💡

- ① 筋力・身体機能・骨密度が改善し、**運動機能を維持・増強**できます
- ② 筋トレをすると、**死亡リスク**(図1)や**心血管疾患の発症リスク**(図2)が、筋トレの種類に関わらず、筋トレをしていない人よりも**10~17%低く**なります



週2~3回・
1セット8~12回で2~4セット
が目安

筋トレの種類

自分の体重を負荷として利用

する
自重トレーニング



腕立て伏せ



スクワット



腹筋



プランク

ウェイト（おもり）を負荷として

利用



する
ウェイトトレーニング



腹筋ローラー



ダンベル



ベンチプレス



トレーニングマシン



筋トレのポイント



- ① 特定の部位を重点的に鍛えるのではなく、胸、背中、上肢、腹、臀部、下肢などの**大きな筋群に負荷がかかるような筋トレを全身まんべんなく**行いましょう
- ② 血圧の急激な上昇を抑えるために、**息を我慢しないように注意**してください
- ③ 筋トレと**有酸素運動を組み合わせる**と、さらなる**健康増進効果**が期待できます
- ④ 身体活動は、**短い時間の積み重ねでも健康増進効果は得られます。**また、週に1回でも健康増進効果があります