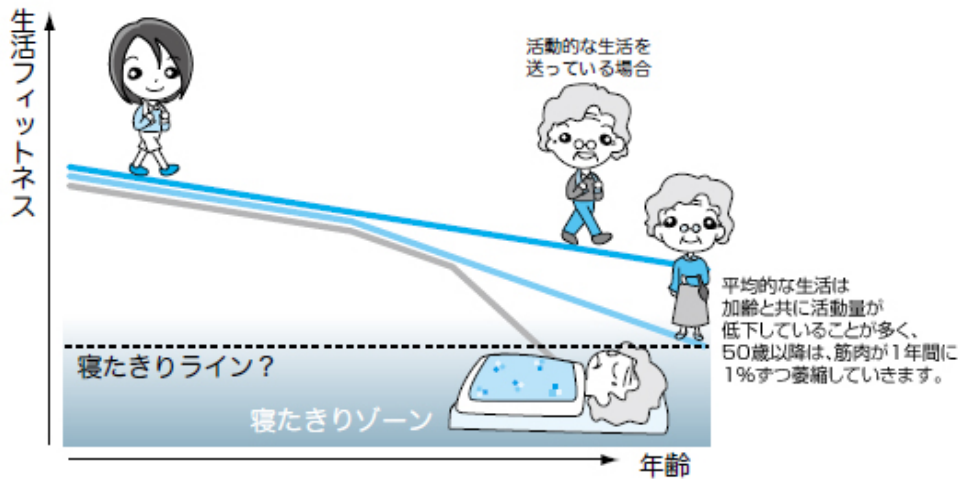


『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『貯筋をしてカラダに余裕を作りましょう』をお届けします。
 筋トレをあまりしない方に参考になるようレポートしてみました！！



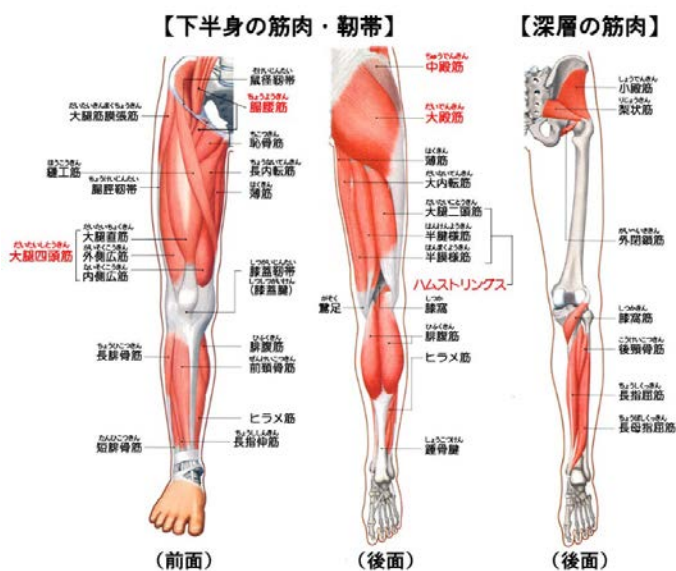
※図:公益財団法人健康体づくり事業団 ホームページ引用

こんな方は是非！！

- ・最近運動不足！！
- ・怪我などをして体力が落ちたと感じる！！
- ・最近疲れやすくなった！！

そんな方は是非貯筋運動をしてみましょう！！
 貯筋運動とは筋肉の減少を押さえ、万が一の為に、余裕をつくる事が目的です。それによって長く自立した生活を送れるようにすることです。

1. 下半身を知ろう！！



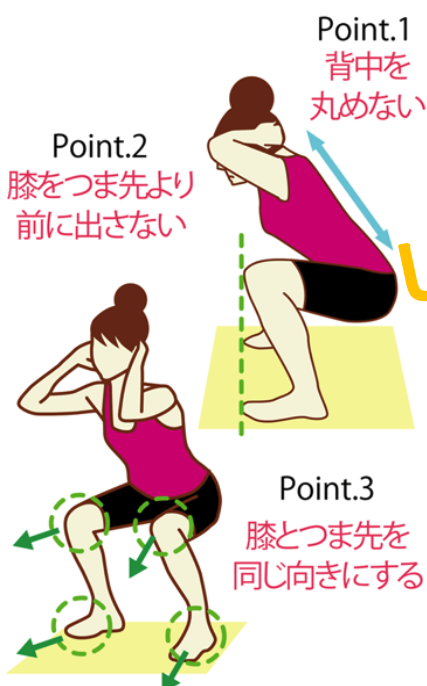
生活していくうえで大事な部分、それは下半身です。
 ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれます、また太ももは、歩いたり、走ったり、立ったり座ったりと日常で重要な動作の全てに関わっています。下半身とはどんなものでしょう？

下半身は **お尻・太もも・ふくらはぎ・足**から成り立ちます。
お尻とモモの間には股関節、ももとふくらはぎの間には膝
足とふくらはぎの間には足首があります。
 とここまで皆さんもご存じですね。この部分をどのように運動していけば良いのかがポイントです！！
 おすすめの運動をご紹介します！！

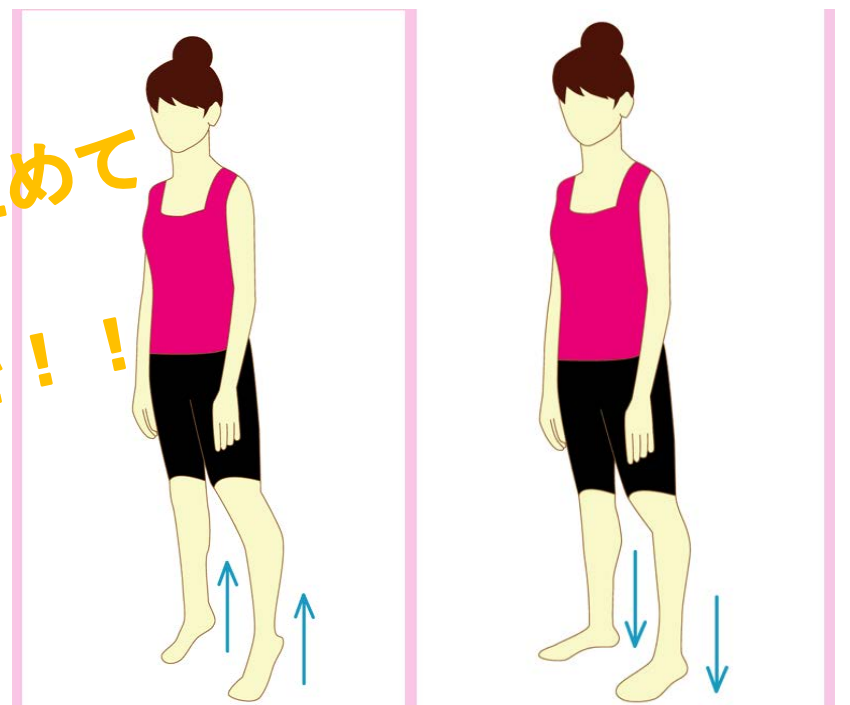
2. 筋肉を使おう！！

・スクワット
 言わずと知れたものの運動！！
 嫌われがちですがこれが1番重要！！

・カーフレイズ
 ふくらはぎを使う運動！！
 疲れやすさを感じるという方にお勧めです



しっかり貯筋をためて
 いつまでも
 動けるカラダを！！



次回は

色々なサーキットトレーニング

についてです。乞うご期待