



あなたは持久力をつけたい派？それとも筋力をつけたい派？

 まずは、体力をチェックしてみましょう

ポイントは、心肺持久力と、筋力。
酸素摂取量が減少すると、心肺持久力 = 有酸素能力が低下します。
また、筋肉量が減少すると、筋力が低下します。

 筋力をつけたい方は・・・

 ポイントは、筋力アップの目的を明確にして、目的に合ったトレーニングをすること！

あなたの目的は・・・？

- ・ 運動不足を感じている
- ・ たくましいカラダにしたい！

運動不足を感じている方



筋持久力を高めるトレーニングをしましょう！

ポイントは・・・

- ・ 無理をしなくてもできる重さ (= 低負荷) で回数を多くこなすトレーニングがオススメです。
- ・ 大筋群 (太もも、背腹・上腕) を中心にして、全身がくまなく動くトレーニングを行いましょう。
- ・ 無理をせずに徐々に強度を上げていきましょう。



たくましいカラダにしたい方



筋力を高めるトレーニングをしましょう！

ポイントは・・・

- ・ 回数は少なくして、「きついなあ」と感じるくらいの重さ (=高負荷) でのトレーニングがオススメです。
- ・ トレーニングしている部位を意識しながら行いましょう。



トレーニングの強度や回数・頻度ばかりでなく、栄養補給や休息・栄養なども含めた運動バランスに気をつけたいものですね



運動の疲れは天然温泉でリラックス



トレーニングの合間の語りも楽しみの一つ