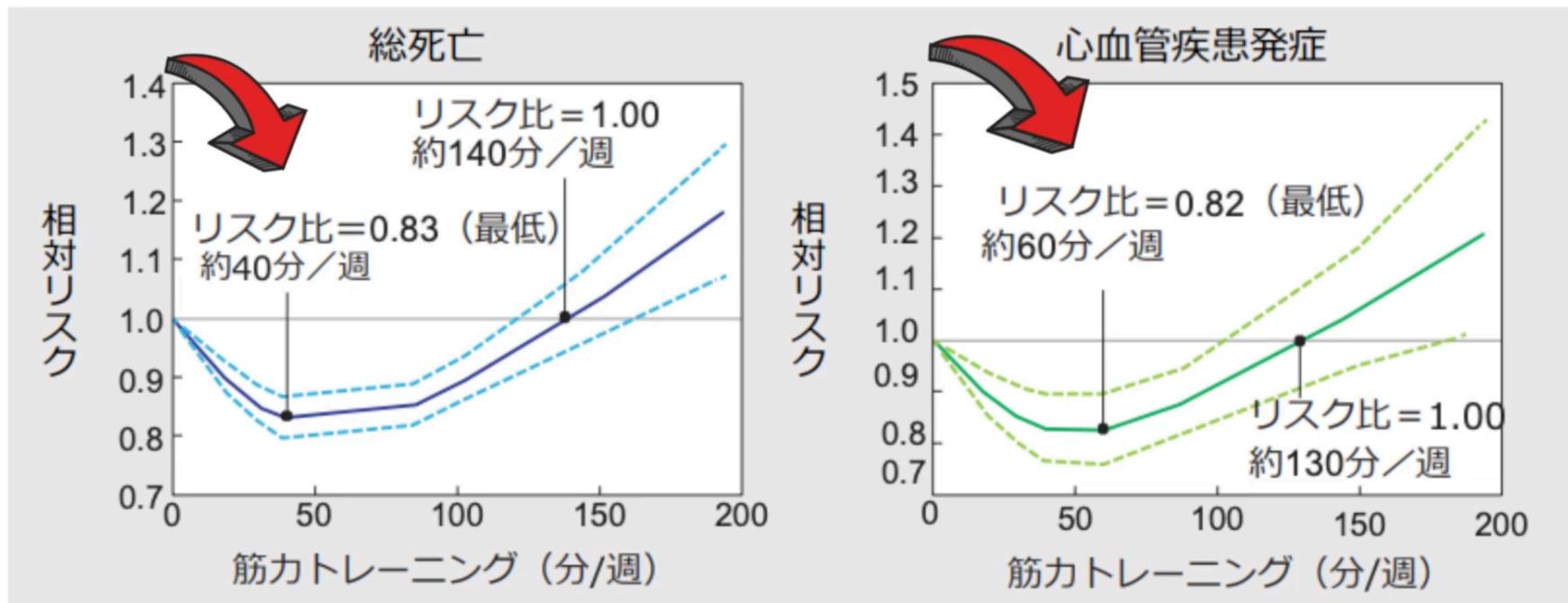




有酸素運動に加えて、
筋力トレーニングも健康維持に欠かせないことをご存じですか？

筋トレと総死亡および疾患発症リスクとの関係

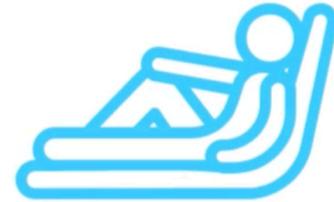


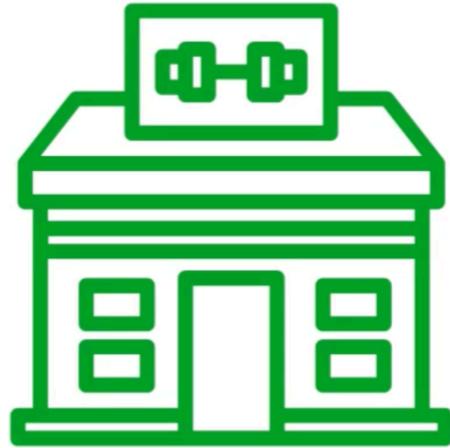
週に40～60分の筋力トレーニングを行うことで、
死亡リスクが17%、心疾患のリスクが18%低下するという科学的根拠があります。

休息日は筋力トレーニングにおいて重要な要素です。

体を回復させるために必要なのです。

毎日ではなく、**週に2~3回**の筋力トレーニングが推奨されています。





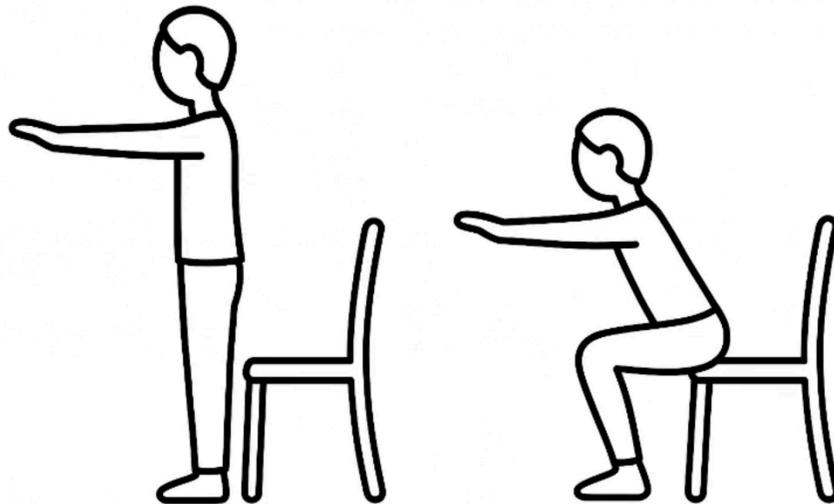
または



もちろん、ジムに行くのも良い選択ですが、
オフィスでは何ができるでしょうか？

1. チェアスクワット

椅子からゆっくり立ち上がって座る動作を10～15回繰り返します。



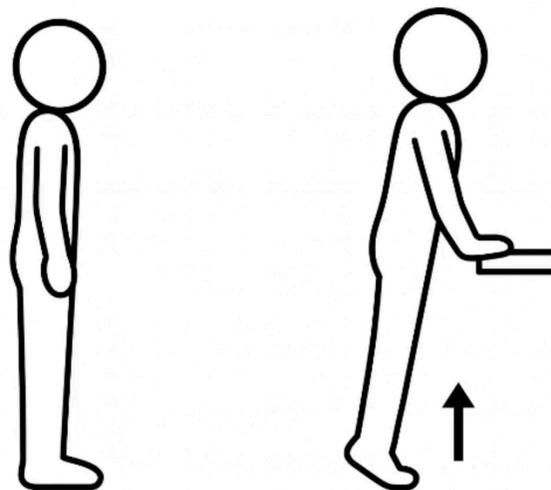
2. デスク腕立て伏せ

机に手を置いて、斜めの腕立て伏せを行います。まずは5～10回から。



3. スタンディング・カーフレイズ

立った状態でつま先立ちになり、2秒キープしてからゆっくり下ろします。
1セット10～15回。



準備はできましたか？

さっそく今日、職場で1~2種類の筋力トレーニングを試してみましょう！
他にもエクササイズ動画をウェブサイトで紹介しています！



無断での転載・複製・流用を禁じます