



TRXスリングを利用し、自重負荷による体幹、四肢の筋力強化、ストレッチが気軽にできます。

CocoSportsの店内に取り付けてあるTRXをご自由にお使いください。エクササイズは職員までご相談ください。

### 筋力維持に有酸素運動と運動後の栄養の取り方

#### ➤ 筋力維持に有酸素運動

初めに、骨格筋の働きについてご説明します。体を動かす働き以外にも姿勢の維持、体温調節、臓器の保護など生活するうえで重要な働きをしています。またスポーツ、レクリエーションなどで体を動かしてストレスを発散したり、楽しんだりして精神面の活性化にも大きく貢献しています。

このように、体を動かすことは心身ともに健康は生活を維持するのに欠かせません。今回は体を動かすための筋力維持についてのお話です。

筋肉には持久系の赤筋と瞬発系の白筋があります。陸上競技で言うとマラソンは赤筋、短距離は白筋にあたります。瞬発力を発揮する白筋は年とともに衰えますが、逆に姿勢を保つ筋肉に多い赤筋は年をとっても衰えにくい筋肉です。この赤筋を維持することが長生きの秘訣になります。

この赤筋の筋力維持のためにはジョギング、早歩きウォーキング、自転車、水泳などの有酸素運動がお勧めです。できれば一回30分程度の有酸素運動を週3回行いましょう。体を動かすことで、肺や心臓の働きを活発にして新陳代謝を促し、筋力を保つのです。

#### ➤ 運動後の栄養の取り方

栄養の摂取も重要です。骨格筋には良質のタンパク質が必要とされています。筋力トレーニングや有酸素運動の後にはたんぱく質の吸収率が上がり、筋肉が付きやすくなります。

運動後はタンパク質を多く含む牛乳を飲み、食事では肉や魚、野菜や油をバランスよく取ることが大切です。継続的な運動に加え、栄養、特にタンパク質を取るように心がけて元気な日々を送りましょう。

Chest Press



Mid-Row



Single Leg Squat



Hip Drop



#### ➤ TRXで気軽に筋トレ・体幹トレしよう

ダンベル、ベンチプレス、その他器具を用いたウェイトトレーニングなどの筋力トレーニングは、ターゲットとなる筋肉のみを強化するのに対し、TRXは複合的なアプローチをベースにして、単純な筋力強化にとどまらず、バランスや筋肉の連動性、そして柔軟性の向上までと、全身の運動機能を総合的に鍛える点で優れた効果があります。

TRXトレーニングの効果やメリット

- ・効果的な全身運動が可能
- ・体幹の強化に役立つ
- ・筋肉の持久力や耐久力も向上させる
- ・初心者から上級者まで負荷を調整できる
- ・老若男女あらゆる人におすすめ
- ・場所を問わず何時でも何処でもできる

あらゆる動作で体幹は使われています。TRXトレーニングによって体幹のパフォーマンスがアップして楽に生活が送れ、生活の質が向上し人生観も変わってくるでしょう。

CocoSports店内には4本のTRXスリングを設置しています。エクササイズはスタッフまでご相談ください。

High-Row



Squat



Pike



Roll Out



#### 目次

**特集** 筋力維持に有酸素運動と運動後の栄養の取り方

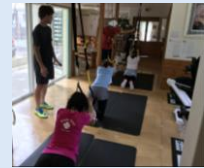
➤ TRX で気軽に筋トレ、体幹トレしよう。

➤ **【続】** 筋トレ10 トレーニング パート⑤、⑥

➤ 病気を遠ざける長生きをするための食べ物（その2）

#### 最新エクササイズ

・TRXで気軽に筋トレ・体幹トレ



#### 子ども食堂わいわいカフェ南地

2月2日は恵方巻きで節分気分みんなおいしくいただきました。次回は3月2日です。



#### 第9回カルチャー教室



#### お雛様飾り手作り教室

2月7日(木曜)

10時(5人) / 13時(5人)

エコクラフト素材を使った簡単手づくりお雛様飾りです。

定員に達したため受付を終了しました。次回の予定はお問い合わせください。

※人気のカルチャー教室はだれでも参加できます。問い合わせはCocoSportsまでお気軽にお問い合わせください。



筋トレ10

- ① チェストサポーター・ダンベルロウ
- ② プルアップ
- ③ チンアップ
- ④ シングルアーム・ダンベルロウ
- ⑤ スクワット
- ⑥ ショルダープレス
- ⑦ ベンチプレス (チェストプレス)
- ⑧ バーベルロウ
- ⑨ デッドリフト
- ⑩ パワークリーン

⑤スクワット

下半身を鍛えるのに最高に優れているのがスクワット。スクワットは主に大腿四頭筋、ハムストリング筋をはじめ、ふくらはぎや臀部、腰周りにも作用します。このスクワットは男性ホルモン (テストステロン) 量を増やしたい男性にはうってつけのエクササイズです。

スクワット運動方法: 真っ直ぐ立ち両肩にプレートを掛け、腰を後ろに引きながら落とし、スクワットの姿勢を作ります。両足は肩幅を意識してください、踵は床から浮かさないようにし、両ひざはつま先から前に突き出してはいけません、また頭を下げてもいけません、背中は真っ直ぐ胸は張ったままで行いましょう。

⑥ショルダープレス

この運動は三角筋、僧帽筋、三頭筋、回旋筋腱板に負荷を掛けます。背もたれのあるベンチに腰掛けプレートを胸の前に構えます。プレートは順手でもち、手の間隔は肩幅以上で握ります。プレートを掴む手を頭上に腕が真っ直ぐになるまで押し上げます。その後息を吸いながらプレートを顎あるいは胸の前に下します。再びプレートを押し上げながら息を吐きましょう。(ダンベルでも可能です)



病気を遠ざける長生きするための食べ物 (その2)

■ 赤ワイン、白ワインの効果

ワインは赤白どちらにも血糖値を下げる効果があります。赤ワインはポリフェノールをたくさん含み、強い抗酸化作用があるので老けない体づくりに有効です。白ワインはミネラル成分の影響でやせる効果が。ただし糖質の少ない辛口を選びましょう。

■ 間食が気になる人にはナッツがおすすめ

アーモンド、クルミ、カシューナッツ、ヘーゼルナッツなどナッツ類には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体に良い成分が多く含まれています。ダイエット中の間食にも適しています。ただし、なるべく無塩のものを選ぶこと。

■ 良質のたんぱく質がとれるチーズ

乳製品の中でもチーズは、血糖値を上げずに良質のタンパク質がとれるので、積極的にとってほしい食べ物です。選ぶ際は、塩分が強くないものを選ぶこと。また、ヤギの乳で作ったチーズは少々癖がありますが、より体に良いといわれています。

パソコン倶楽部ドゥーイット

修理・調整  
個人教室 **PC** 何でも  
ご相談



【施設内設備品紹介】  
1月に公式卓球台を設置しました。会員は無料でいつでもご利用できます。会員以外のかたも200円で利用できます。詳しくはお気軽にお問い合わせください。



CocoSportsでは友フリー券を発行しています。会員1人に同時に3人まで一緒にご利用できます。詳しくはスタッフまでご相談ください。