

筋肉をつけるってどういうこと？

筋肉がつく仕組み

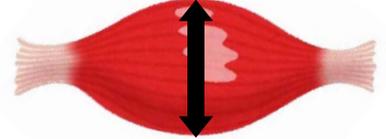
筋トレ=破壊



栄養=筋肉の材料



修復⇒筋肉がつく



筋力トレーニングの3箇条

- ①日常生活レベルの楽な運動では筋力はつきにくい
 ➡すこしつらい負荷をかけて行いましょう
- ②筋トレはやり方によって効果が変わる
 ➡目的によって筋トレのやり方を変えて行いましょう
- ③筋トレを中止すると、筋力は徐々に元に戻ってしまう
 ➡週2回以上継続することが大切です



 のかおい整形外科

☎0296-21-5880

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●		-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない
 などあれば、当院にお問い合わせください。

ホームページもあります!!