

トレーニングルームのご案内

筋肉が良く発達していることは、健康なからだを維持するために必要なことです。もちろん、スポーツ競技で良い成績を出すためにも筋肉が十分に発達していることは必須の条件となります。

現代人と筋力トレーニング

近年、筋力トレーニングが脚光を浴びるようになった背景には、現代人の運動不足からおこる筋肉と骨の弱体化を防止するという目的があります。

運動不足になると筋肉は弱くなり、それに伴って骨ももろくなってきます。筋肉は力の源で、骨はその力を外へ伝えたり、内臓を保護したり、姿勢を保つといった働きがあります。筋肉や骨が弱くなることは、体力を低下させるだけでなく、健康を害し生命にも重大な影響を与えます。

筋肉や骨を丈夫にするには、有酸素運動だけでは不十分です。筋肉に負荷をかける筋力トレーニングが必要です。運動不足がちな現代人にとって筋力トレーニングが必要であると認識されています。



初めて利用される方は『初回講習会』の受講が必要です。