

# 60歳からのトレーニング

効果：全身的な筋力アップと心肺機能の向上で疲れにくいカラダを獲得！

目標週1回 | [所要時間] 30分



[エネルギー消費量] 150kcal

ご飯一杯 150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

## Step2 筋力トレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



### レッグプレス

回数：15

セット：1~2サイクル

効果  
踏ん張りの利く下半身で転倒を予防する



### チェストプレス

回数：15

セット：1~2サイクル

効果  
上半身の前側を引き締め強化する



### レッグエクステンション

回数：15

セット：1~2サイクル

効果  
太ももの前側を強化し腰痛を予防する



### アブドミナルクランチ

回数：15

セット：1~2サイクル

効果  
おなかを引き締め腰痛を予防する



### ローワーバック

回数：15

セット：1~2サイクル

効果  
背すじを伸ばして腰痛を予防する

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

有酸素運動は脂肪燃焼や心肺機能向上が目的ですが、機種により使われる筋肉も異なります。いろいろチャレンジして、たくさんの筋肉に刺激を与えてあげましょう。

時間の目安 10~20分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

# フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

---

Q 60歳を過ぎても、筋肉は発達するの？

---

A 筋力アップは年齢に関係なく可能です。

発達の程度に個人差がありますが、筋力はいくつになっても可能であると言われています。近年、高齢者のリハビリテーションにおいても、これまでの日常生活動作訓練だけでなく、「パワーリハビリ」と称し筋力トレーニングを取り入れて生活活動レベルの向上に目覚ましい効果を上げています。ウェイトトレーニングは筋力の向上だけでなく、骨の強化としても非常にすぐれたトレーニングです。まずは無理なく週に1～2回程度から定期的の実施して下さい。

---

Q 食事ではなにか気をつけることは？

---

A バランスのとれた食事が大切です。

近年、栄養の取り過ぎが指摘され、一般に肉類や油脂類を控えた低エネルギーの食事が良いとされています。しかし一方で、お年寄りの食事は粗食になりがちで、気づかぬうちに栄養不足から体調を崩す方も少なくないようです。たんぱく質がなかなかとりきれない方は、サプリメントのアミノ酸の摂取をおすすめします。

---