



今年も残す所1ヶ月。皆様におかれまして、良いお年となります様に。新年は1月5日(月)から診療致します。

【インターバル速歩で10歳若返る!】



多くの人が日常的に行っている普通のウォーキングでは、筋肉の維持はできても筋力のアップはできないことがわかってきました。

最近の研究によると、ちょっとしたトレーニングで効率良く筋力をアップできるそうです。それがインターバル速歩です。

【インターバル速歩のやり方】

- (1) 最初の3分は、普通のスピードで歩く。
- (2) 次の3分は、足を大きく開き、息が上がるほどの早いペースで歩く。
- (3) (1)の普通のスピードと(2)の早いペースを3分間ずつ交互に繰り返す。

【ためしてガッテンで紹介されたラクに筋力がアップする技】

2014年9月17日 NHKためしてガッテン「肺炎糖尿病に勝つ! 筋トレで免疫力UP技」の中で、



インターバル速歩が紹介され、その際に、ラクに筋力がアップする技が放送されました。それは、速歩をしたあとすぐに牛乳を飲むというもので、ポイントはたったの2つです。

ポイント1 ややきつめの速歩を3分行う

ポイント2 速歩後、30分以内に牛乳200mlを飲む

1週間で速歩の時間が合計60分になるのを目標にして、3分間速歩したら、ゆっくり歩き、また速歩というように、交互に繰り返します。例えば、1日に3分の速歩を5回行えば、週4回でOKです。

牛乳でなくても、乳タンパクを含むヨーグルトやチーズでもかまわず、また、速歩後すぐに牛乳を飲むほうが効果的とのこと。

インターバル速歩について詳しくは、「インターバル速歩の秘密」をご覧ください。当院の本棚にもあります。

インターバル速歩で10歳若返りましょう!



熟年体育大学リサーチセンター
<http://www.jtrc.or.jp>

ためしてガッテン

<http://www9.nhk.or.jp/gatten/archives/P20140917.html>

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3 休診	4	5	6 17時まで
7	8	9	10 休診	11 午後は3時半~	12	13 17時まで
14	15	16	17 休診	18	19	20 17時まで
21	22	23	24	25	26	27 17時まで
28	29	30 17時まで	31 休診	1 休診	2 休診	3 休診

(c)KF STUDIO