



×



# 健康的なカラダに運動は必要不可欠？

## Q.筋肉がつくのって何歳まで？

これまでの記事で運動やトレーニングは週2~3日以上行うことを推奨してきました。そんな中、よくある質問として「年齢を重ねている人は筋肉つくの？」と聞かれます。結論としては、



**筋肉の成長においてはどの年代の方でも成長は見込めます。**

3FITの会員さまの例) 70代 女性  
入会当初…ダンベル2kgでスクワット10回×3セット  
↓ 週3~4回来館し運動実施  
現在 …ダンベル5kgでスクワット12回×3セット達成！

## 具体的なトレーニングメニュー

### 脚,お尻を効率的に鍛える「昇降運動」

#### 順序

- 1.背筋を伸ばした状態で片足を段差上に乗せる
- 2.足裏全体で台を蹴り上げ、段差上に片足立ち  
(息を吐きお腹に力を入れると反り腰防止)
- 3.つま先からゆっくりと腰を落とし着地  
(最初は壁に手をつけて行いましょう)

その他にも、大きく腕を振りながら昇降することでも脚力UP

