

安全に筋トレを行うために

① 正しいフォームを習得しましょう！

正しいフォームは筋肉に効果があるだけでなく、怪我の予防につながります。

② 動作中は必ず呼吸を行いましょ！

筋トレ中に呼吸を止めると血圧が急上昇し、心臓や血管に負担をかけます。動作に合わせて呼吸を行うことが大切です。

③ 集中して筋トレを行いましょ！

筋トレは使っている筋肉、姿勢、目線に集中して行いましょ！

④ 体調チェック、準備運動を行いましょ！

筋トレ前には必ず体調チェック行いましょ！（血圧、脈拍、体重、自覚体調など）また、事前に関節を伸ばしたり、体を温めてから筋トレを行いましょ！

⑤ しっかり睡眠、食事を行いましょ！

筋トレ後は、トレーニング効果のゴールデンタイム。十分な睡眠、食事をしっかりと摂りましょ！。筋肉の疲労回復を心がけましょ！。

筋トレでやってはいけないこと

- ✗ 反動を使って動作を行う
- ✗ フォームが崩れているのに筋トレを続ける
- ✗ 毎回、同じ筋トレ種目を行う（例えば腹筋だけ）