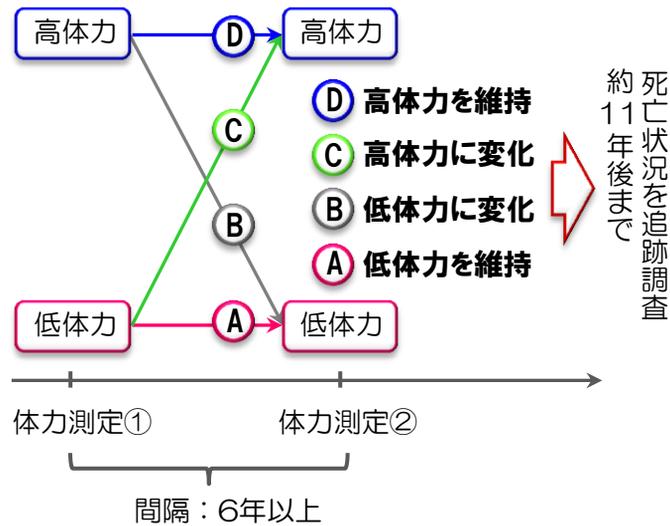


噂の検証⑺ (体重の増減に関係なく)運動を止めると、死亡リスクが高まる?

運動不足でスタミナ(全身持久力)が低いと様々な病気に罹りやすくなることは、これまでもお伝えしてきた通りです。それでは、スタミナの変化(≒運動習慣の変化)と病気や死亡リスクとの関係はどのようになっているのでしょうか? 今回はその点を見てみたいと思います。

○14,345名を追跡調査した研究(2011年 アメリカ)

○スタミナが低下は、低いままの維持よりも!



なんと…、(体重の増減に関係なく)スタミナが低下した(≒運動を止めた)グループは、スタミナを低いまま維持していた(≒ずっと運動をやっていなかった)グループよりも冠動脈疾患で死亡するリスクが約2倍高いことが分かりました。運動を止めた悪影響を、すぐに実感することは難しいですが、後々とんでもなく大きな危害が身に及ぶ可能性があるのです。皆さんも運動を続けるしかありません! まわりの方にも「運動は止めちゃダメよ」と教えてあげてください♡

さて、ここで問題です。
約6年間のスタミナの変化が、その後11年間にどのような影響を与えたと思いますか?
背筋がゾツとする怖ろしい結果が。。。

今日の三分体操

—ピラティス基本⑥ 股関節すっきり—

1. レッグサークルズ

開始姿勢



ニュートラルポジション(詳細は、10月号参照)を保ち右脚を上げます

基本 (股関節周辺筋の強化)



右膝で小さな円を描き、内回し、外回し各3回行います
終わったら反対の脚も行いましょう

チャレンジ (太もも裏の柔軟性向上+股関節周辺筋の強化)



ニュートラルポジションを保ち右脚を上げつま先を外に向けます



右かかとで小さな円を描き、内回し、外回し各3回行います
終わったら反対の脚も行いましょう

2. シングルレッグストレッチ

指導員 M.M

開始姿勢



ニュートラルポジションを保って行います

基本 (股関節の柔軟性向上)



足裏は床から離さず、右足は前方に、左脚は引寄せます
右左交互に3回程度行います

チャレンジ I

(腹筋の強化・股関節の柔軟性向上)

頭を床から離さず行なう



ニュートラルポジションを保ち両脚を上げ、右膝を伸ばします
右左交互に3回程度行います

チャレンジ II

頭を上げ、手を膝に添えて行なう

