

私たちは、まだ筋肉について知らない 筋肉について知ろう号

筋肉の種類

身体には大小600を超える筋肉が存在し、生命活動を維持する上で重要な役割があります！

疲れやすい、姿勢が悪い
腰痛、つまずく…
それって筋肉不足かも。

27%位が理想的♪

1 骨格筋

唯一、筋トレして増やせる筋肉♥
筋肉全体の約40%を占める。
体の活動を支えている。

2 心筋

心臓を動かす筋肉。ミトコンドリアが非常に多く存在しており、エネルギーの大部分をまかなっている。

筋肉を増やすのに年齢制限はない。いつになっても増やせる！

3 平滑筋

消化管(胃・小腸・大腸)を動かし、消化や血流の助けをしている筋肉。

関町北・練馬光が丘
動画サイトをチェック♪
過去動画や過去通信も
サイトに掲載中!



筋肉の役割

- 1 体を動かす。安定させる。
- 2 衝撃吸収。血管や臓器の保護。

- 3 ポンプの役割。
- 4 熱をつくる。代謝を上げる。
- 5 免疫力を上げる。

- 6 ホルモンを産生。
- 7 水分を蓄える。

筋トレは習慣化がとても大切！

2021年もカーブス通信を読んで下さりありがとうございました。時代と共に動画を制作するようになり、非常に好評で嬉しいです。ただ「筋トレをする」ではなく「正しい知識や目的を持って、筋トレをし、いつまでも美しく元気な女性を増やしたい！」と思い心を込めて制作しています。2022年も読んで、見て、学んで筋トレに励みましょう！

オーナー植木啓太、SV細川妃登美、スタッフ一同



合言葉は **みんなで延ばそう 健康寿命!**