

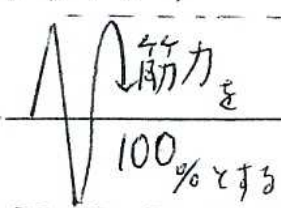
# 筋トレ とは -----

- 毎日 1%/日ずつ衰えてゆくから、
- たとえ 100キになっても、しなくちゃいけない!
- 女性か 筋肉モリモリになるーというのではナイ
- 最低限必要で、ある

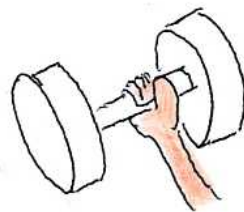
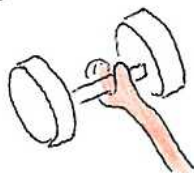
8

90歳でも 3ヶ月で30%ずつアップするのだ!

今アタマの



たとえば毎日1万歩歩いてても  
ドンドン衰えてゆく



たとえば 20%

30%の筋トレ

50%で

やっと現状維持

↑↑↑  
↑↑↑  
↑↑↑

筋肉が痛くなる

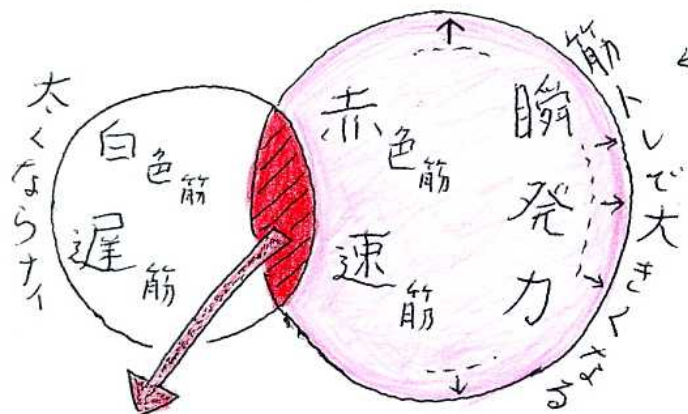
修復過程  
2日 (48時間) かかる



だから毎日する必要ナ  
2日毎 = 3回/週で...

おまけに

持久力のアップにもなるのだ!



ココが持久力といひ → アップにゆく!!

150%  
筋トシとは?

7回往復やるとは  
(14回以内)

もし20回以上サツサツと  
できたら  
有サン運動に行く