

ノーチラスマシンを使ったトレーニング理論の専門家、ウェイン・ウェストコット博士がウォールストリートジャーナル誌とロイター通信で取り上げられました

最新の研究が明らかにした「ストレングストレーニングの老化防止効果」についてのレポート

「50歳からのストレングストレーニング (Strength Training Over 50)」の著者であり、ノーチラス・ストレングストレーニングの利点に関する本や、ノーチラスに関する数多くの論文を発表しているウェイン・ウェストコット博士は、2015年3月15日付けのウォールストリートジャーナル誌でその理論が取り上げられました。



この記事は、50歳以上の人々にとってのハイインテンシティ・ストレングストレーニングの利点について書かれていますが、特に、ウェストコット博士のトレーニング・ガイドラインに従うことによって、これらの年齢層に現れる驚くべき改善について言及しています。



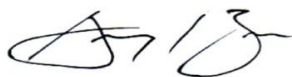
背中や肩の慢性的な痛みはウェイトトレーニングを始める多くの中高年たちにとっても日常的な問題ですが、ウェストコット博士はこのような、ごく日常的な怪我について述べています。記事では、75歳の元胸部外科医のケースを紹介しています。長年に亘って手術室で腰をかがめ、患者と向き合ってきた彼は、1ブロック以上歩くと背中に激痛が走ると訴えました。

限られた時間で最大のトレーニング効果を得るために、彼はクインシー・カレッジでウェストコット博士の理論に基づき活動するトレーナーを頼ることにしました。トレーナーは、ノーチラスマシンを使ったウェストコット博士のハイインテンシティ・ストレングストレーニングを忠実に彼に課し、その結果、彼は週2回のゴルフを楽しみ、毎日9.7kmのウォーキングをするまでに回復したのです。

ロイター通信ニュースもまた、90歳の人でさえ筋肉を付けることができるという研究結果を報告しています。その研究では、ウェストコット博士の著書「50歳からのストレングストレーニング」の一節を引用し、次のように述べています。



「脂肪の少ない体を維持する事は老化と共に難しくなってくる。しかし、ハイインテンシティ・ストレングストレーニングを実施すれば、70歳を過ぎても脂肪の少ない体型を維持する事はできる。特に女性は、年をとってレジスタンストレーニングをしないと、10年で除脂肪体重を最大4.5kg失うと言われており、それが原因で骨粗鬆症や身長縮み、背中の痛みも起こると言われている。なおさらハイインテンシティ・ストレングストレーニングが重要なのである。」



Gregory L. Zink
CEO, Nautilus Group Japan

＜ノーチラスに関するお問い合わせ＞
株式会社 THINK フィットネス
フィットネスプロダクツ事業部
東京都江東区南砂3-3-6
TEL: 03-3645-9801