

# 指導的研究者のウェイン・ウェスコット博士は筋力トレーニングの恩恵を奨励する



ウェイン・ウェスコット博士のような研究者による全ての年齢層の平均的個人に於ける筋力トレーニングの効果の研究によって、生活習慣病におけるウェイトトレーニングと予防及び治療との関係が確立されその証拠が増加しています。マサチューセッツ州ボストンにあるサウスショアYMCAの研究主任のウェスコット博士は高齢者や女性、その他多くの人々のノーチラス機器による筋力トレーニングの利点の調査研究を多くの書籍に執筆しています。

最新の筋力トレーニングの研究を続けるのは素晴らしいチャレンジであるとウェスコット博士は述べている。なぜなら、筋力トレーニングが医療、リハビリそしてスポーツパフォーマンスの分野で我々が過去に信じていた以上に広い効果の証拠が増えているからです。

関節炎、糖尿病、骨粗しょう症、腰痛などのいくつかの慢性疾患にも筋力トレーニングによる有望な効果が見られます。

今後数か月に渡ってウェスコット博士の直近の研究の発表と同時に、彼の見識による指導を共有している大手医療学校例えばシニアの研究で有名なタフツ大学のものも発表します。

