



脂肪燃焼を強力サポート! 筋力トレーニング

運動に最適な季節になりましたね。前回紹介した「スロージョギング」も今の時期なら気持ちの良い汗をかくことができます。実は、スロージョギングなどの有酸素運動の前に、筋力トレーニングをすると成長ホルモンなど様々なホルモンが分泌され、脂肪分解作用が高まることで脂肪を効率よく消費することができます！
体脂肪が気になる方はぜひ、筋力トレーニングをしてから有酸素運動をすることをおすすめします。

筋力のメリット

- 筋肉がつき、じっとしている時でも消費エネルギーが増える
- 脂肪燃焼効果が高まる
(筋トレ後2~3時間は脂肪が燃えやすい状態)

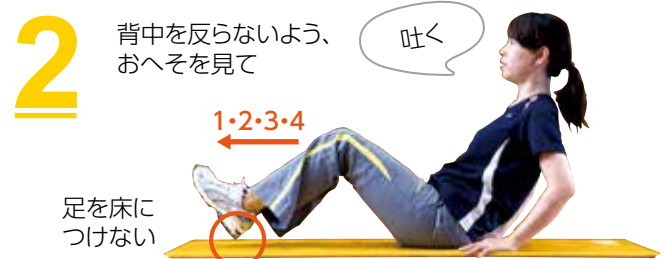
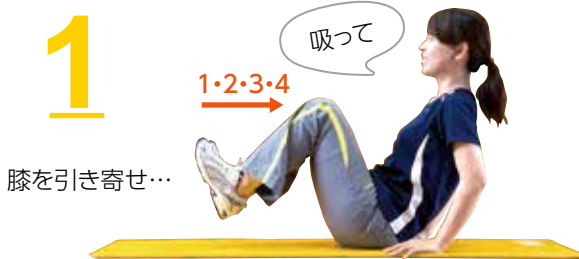
筋力のポイント

- 週に2回
- ゆっくり動かす
- やっと10回できるくらいのきつさで行う
- 1種目2~3セット
- 呼吸を意識して行う

大きな筋肉を使う 2種目を紹介!

筋肉はエネルギーを消費する工場です。大きな工場を動かし、さらに工場の数を増やしていくと、より多くのエネルギー消費につながります。

下腹をキュッと引き締め、すっきりお腹に【腹直筋下部】



- ① 床に座り、手を後ろについて体を支える。
- ② 膝を4秒かけて胸に引き寄せ、息を吐きながら4秒かけて②のところまで伸ばし、10回繰り返す。

太もも前と後ろ、お尻を鍛えて階段も楽に【大腿四頭筋、ハムストリングス、大殿筋】

- ① 足を肩幅に開き、手の平を天井に向けた状態で股関節の付け根に手をあてて立つ。
- ② お尻を4秒かけて後ろに引きながら、手がお腹と太ももの間にしっかりと挟み込まれるようにする。
- ③ 椅子にお尻が触れる前に、4秒かけて立ち上がるが、膝が完全に伸びきる前に2回目に入り、10回繰り返す。



運動をする時間がない方は、午前中に筋力トレーニングを行い、その後の日常生活を活動的に過ごすことでも、通常より脂肪を多く消費することができます

次回は

「運動前後のおすすめストレッチ」をご紹介します!