

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『冬こそダイエット』をお届けします。
意外と知られていない冬だからこそいいダイエットについてレポートしてみました。

1. ダイエットをするのに1番いい季節は！？

実は諸説いろいろ言われています。つまりどの季節でもメリットとデメリットがあると考えて頂くと良いでしょう。
ここでは冬をテーマに冬に行うダイエットの良さをお伝えします。

2. なぜ冬が良いのでしょうか！？

冬は外気温が低くなる為、体温を保つために熱を作る為基礎代謝が高くなると言われています。
但しここで一つ注意が必要です、筋肉量が少ないと体温を逃がさない為に脂肪を蓄えると言われています。
ですから運動によって筋肉量を増やすことが冬のダイエットを成功させるカギになります。ではどうすれば
ダイエット成功へ近づけるのでしょうか！？

3. カラダを知ろう

筋肉をつける事に抵抗を持たれている女性はたくさんいると思います。ここで朗報です。
女性のカラダは男性と違い筋肉は付きにくいと言われています。女性が男性のように筋肉質なカラダをつくり
上げるには男性の3倍の運動が必要だと言われています。つまり相当ハードな運動をしないかぎりムキムキには
ならないのです。効率的に筋肉をつけて代謝を保つためにはどこをトレーニングすればよいのでしょうか。

※中には付きやすい方も居らっしゃいますのでご注意ください。

4. 効率的にダイエットを進めるには

答えは単純です。筋肉の大きい部分を使う事です。ではカラダのどこの筋肉が大きいのでしょうか。

筋肉の大きい部位

お腹、背中、胸、太ももなど

こんな所になります！！

腹直筋、大胸筋、大臀筋、大腿四頭筋など

あけの元気館で上記部分をトレーニングするには

大胸筋

チェストプレス、フライ

大臀筋、大腿四頭筋

レッグプレス、アブダクション

腹直筋

腹筋台、アブドミナル

レッスンでもしっかり筋肉を使えます。

ボクシングEX&エアロピクス

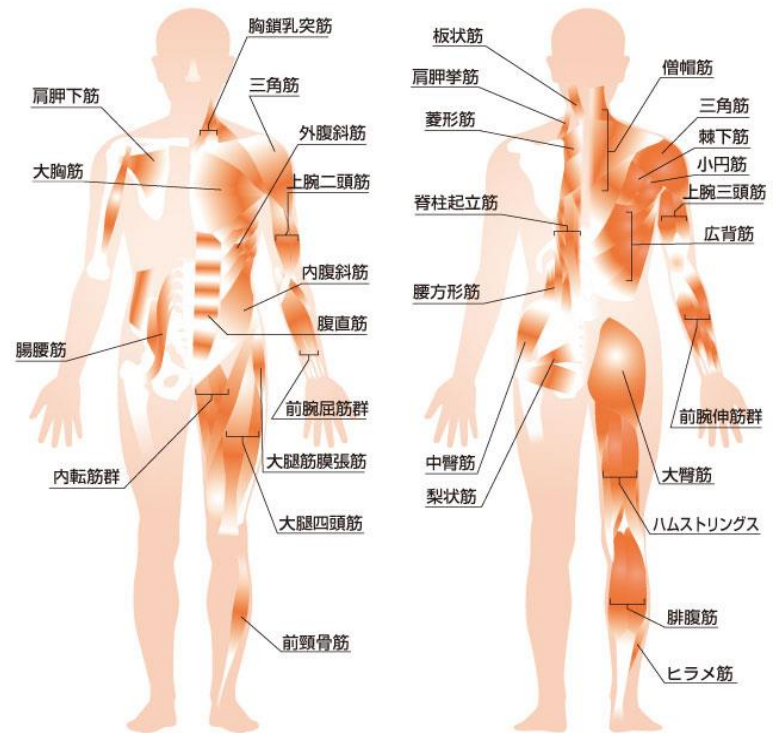
HIIT

シェイプアップ教室

JOYビートボディーデザイン

Gーガール

上記レッスンはしっかり筋肉を使うトレーニングになります



脂肪を燃やすメカニズム

についてです。乞うご期待