

『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『目指せ理想のカラダ』をお届けします。

ここではこんなカラダが理想ですという内容をお送りしてまいります。

BMI Body Comparison

1. 理想のカラダの目安は！？

この式を使おう！！

BMI (Body mass index) = 体重 ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

理想体重 = 22 × 身長(m) × 身長(m)

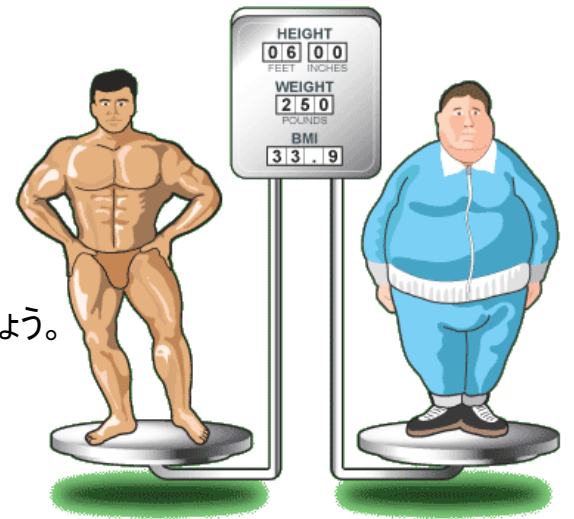
理想の身長体重バランスはBMIが22とされています。まずはここを確認してみましょう。

確認したら次はこれ！！

体脂肪率です。

例えば身長167cmの男性の理想体重は約63kg、体脂肪率22%と体脂肪率10%ならばどちらが理想的でしょうか？もちろん答えは体脂肪率10%！！

つまりいかに全身の筋肉量を増やし体脂肪を減らし筋肉の均整がとれたカラダを作るかです！！



2. 筋肉を減らさない！！

皆さんは継続して運動をしつづければ筋肉は減らないと思いませんか？筋肉はそれなりの負荷をかけなければ減ってしまいます。つまり自重のトレーニングをしつづけてもカラダがなれてしまい運動をしているのに筋量は減ってしまっているのです。

こんな方が周りにいませんか？

凄い汗をかいて運動をしているけどカラダは変化していない人！！

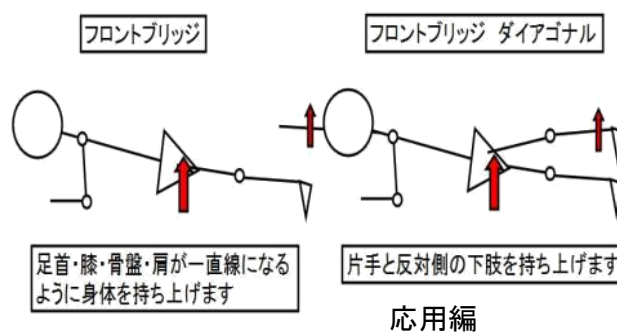
こんな方は運動をしながら筋肉を失っているのです。ですから体型が余り変わらないのです。

3. 運動習慣別理想のカラダへのステップ 例

①今までほとんど運動習慣が無かった方

まずは自分の体重を使った運動を行きましょう。

フロントブリッジで腹筋強化！！

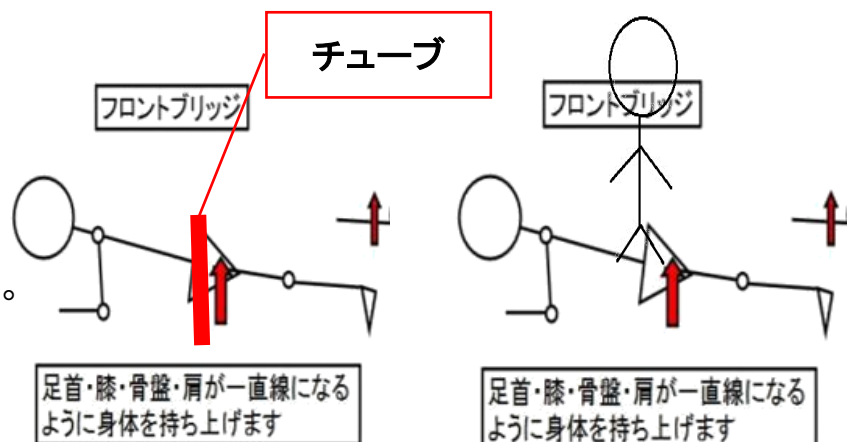


②少し運動をしてきたと言う方

あからさまに負荷がかかる運動よりもチューブなど体重 + α ぐらいの運動を行きましょう。

チューブなどで負荷をかけてフロントブリッジ！！

先を結ぶか重しを着けてみる！！



③運動が習慣化されている方

今まで負荷をかけて来なかった方は負荷をかけましょう。

※性別、年齢差がありますが変化は確実に出ると思います。

背中に人を乗せたり重りを乗せてフロントブリッジ！！

今が大事！！夏にとくするカラダ作り！！

についてです。乞うご期待