

効率良く痩せる！ 食欲の秋と戦おう！

何をするにも最適な季節・・・それが秋！食欲の秋、スポーツの秋、映画の秋など○○の秋とよく言われる素晴らしい季節がやってきました。何よりも食事、進みますよねえ。「ちょっと最近食べ過ぎ」「ヤバイお肉が・・・」なんて思い始めて、運動を始められる方も多いのでは？でも、運動って思っているよりも面倒くさかったり、しんどかったりする割りに、あんまり効果を感じなかったりして、なかなか続きませんよね、、そこで今回は、効率良く痩せる運動のやり方を紹介します！



①運動を始める前に・・・まずはストレッチ！



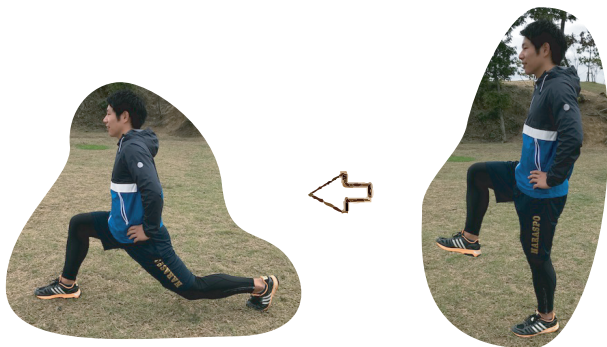
ストレッチは自分の身体に運動を始めるよという合図です。10秒程度でいいので身体の色んな筋肉に刺激を与えましょう。

ストレッチを行ったら・・・よし！走るぞー！

ではないんです！！

②有酸素運動の前に・・・筋カトレーニング！

◆フォワードランジ



◆パラレルスクワット



痩せるためには脂肪を燃焼させる必要があるのですが、ランニングやウォーキングといった有酸素運動が必要です。しかし、有酸素運動は30分くらい経たないと脂肪の燃焼が始まりません（運動強度や個人差によって前後する）！つまり、しんどいランニングも最初の30分くらいは痩せるための効果があんまりないんです。

糖質（炭水化物）の消費→脂肪の燃焼
筋トレは糖質【エネルギー】の消費が激しい



筋トレ後の有酸素運動で最初から脂肪を燃焼させる！

◆フォワードランジ

足を大きく一歩前に出し、後ろ足の膝が地面に着くすれすれまで腰を落とします。この時に前脚の膝裏の角度が90度になるように気をつけましょう。10歩程度の歩行、又はその場で10回脚を前に出して戻すという動作を繰り返します。最初は1セットでもOKですが、目標は3セット。

◆パラレルスクワット

普通のスクワットですが、太ももが地面と平行になるまでしゃがむのがポイントです。脚は肩幅より広く、つま先は逆ハの字になるように立ちます。姿勢を正して10回3セットを目標に行いましょう。こちらも膝が前に出ないよう注意が必要です。身体が硬くて深く沈みこめないという人は、数cmの板や段差に踵を乗せるといいでしょう。

ランジとスクワット、どちらか1種目でOKですよ！