

我孫子市民体育館 健康豆知識 2016/7

『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『夏こそ筋トレ！目指せ夏マッチョ』をお届けします。
男性も女性も、暑い夏こそ筋トレでカッコいい身体を手に入れて、ボディデザインしませんか？



自分には無理・・・と、あきらめていませんか？



二の腕のプルプル、お腹やお尻の弛み・・・

引き締めたいけど、もうダメかしら・・・

そこのあなた！諦めるにはまだ早いですよ！

運動しているのに、いつまでも痩せない方、トレーニングは定期的に行っているけど、逆に太ってきてしまっている方、あんなにたっぷり汗をかいているのに・・・とトレーニング自体に不信感を抱いている方。

なぜ、効果・結果が出ないのか？不思議に思いませんか？

それは、トレーニング方法が間違っているからです！正しいトレーニングには正しい結果がきちんと現れます。では、今までのトレーニングをチェックしてみましょう。

危険！あなたのトレーニングは、本当は間違っている！



①有酸素大好き！
ランニングやステップ
エアロなどのレッスンは、毎日でもやりたい！汗だけかきたい！



②筋トレはあまり好きではないので、やらない方が多いかな～
時間もないし、レッスンも受けたいし・・・



③弛み解消には、その部位を筋トレすることが一番！
一部位だけ筋トレしていれば大丈夫！



④筋肉痛が大嫌い！
だって痛いじゃん・・・



⑤決まったメニュー以外はやらない！
だって身体がどうなるか不安じゃない・・・



安全第一
SAFETY FIRST

⑥とにかく安全第一！
座右の銘は『無理はしない』
身体壊しちゃ、元も子もないからね・・・

さあ、あなたはいくつ当てはまりましたか？ 実はこの6個はスポーツクラブやトレーニングジムで、『結果の出ない上位6位』なんです。

つまり、1つでも当てはまった方は、間違ったトレーニングをしている事に・・・

ホントに身体を変えたければ、今すぐ新しい事にチャレンジしましょう！ 身体はビックリさせなきゃ変わらないんですよ！

男性も、女性も！夏マッチョへの道



①筋トレ必須！
ちょっとキツイ位の負荷をかけないと、身体は反応してくれません。
本気出して挑戦してみませんか？



②大筋群優先と言って、
筋トレは大きな筋肉から刺激する、ルールがあるのです。
まずは大きな部位から刺激しましょう。



③いつも新鮮な刺激を！
お決まりのメニューでは、身体に何の変化も起きないですよ！

有酸素しかしていない方は、筋トレをする事で眠っていた筋肉が目覚めます！ その筋肉が起爆剤となり、代謝を上げてくれるのです！

一度代謝がアップすると、身体を感じるトレーニングの負荷が軽く感じられるようになります。

これが第一段階！ ここまで来たらどんどん新しい事にチャレンジしてみましょう。そこにはあなたの知らないもう一つ上の世界が待っています。

この夏のキーワードは『変化！』 変化を引き出すためには、あなたの小さな勇気と第一歩が必要なんです！

筋肉痛が出たら『頑張ったな～』と自分を褒めてあげましょう。もともとトレーニングとは『破壊と再生の繰り返し』なんですから。

夏マッチョは食事にも気を付けています！



食べたいものは好きなだけ・・・では、いくらトレーニングを頑張っても、理想の体型には近付きません。

タンパク質やバランスも大事ですが、ゆっくりと味わって食事をしてみましょう。

お腹が膨れてきたら、もったいないけど食事はそこでおしまい！ 残しても次に回せばいいだけの事。

それよりも過剰にエネルギーを詰め込む方が、どれだけ身体に悪い事か・・・

食事は良く噛んで、美味しさを噛みしめて感謝しながら食べましょう。



次に大切なのは、体内の水分量。私たちの身体はその60%が水で出来ています。

代謝水と呼んでいる、この大切な水が少なくなると・・・怠くなったり、疲れやすくなったりと、身体にはデメリットが増えてきます。

一日2リットルを目標に、ちびちびと補水しましょう！

お水で細胞が潤うと、驚くほど良いことが身体にたくさん起きるんですよ！

脂肪を燃やしたかったらお水を飲む！ 筋肉をつけたかったらお水を飲む！

8月号は『水の力でコンディショニング』です。

監修：構成 F・E・P 打林

