



×



痩せるには有酸素運動と筋トレが大切！？

Q. 痩せるには筋トレと有酸素運動が必要なの？

結論、必要です！（どちらか一方でも大丈夫です）
痩せる上で重要なポイントになってくるのが**代謝**と**運動習慣**です。
筋トレは、筋肉をつけることで**基礎代謝***を高めることができます。
有酸素運動は、**週2~3日 1日20分以上行うこと**で
脂肪燃焼効果が高まります。（ウォーキングやヨガ、ラジオ体操など）

***基礎代謝**…生きる上で必要な体内活動で消費しているカロリーのこと

具体的なトレーニングメニュー

ゆっくり動くと効果的「ラジオ体操」

- ポイント
- 1.常に大きな動作を意識する
 - 2.腰が反らないよう息を吐く時に
お腹に力を入れる
- ※ペットボトルを持って行くと**筋力UP**

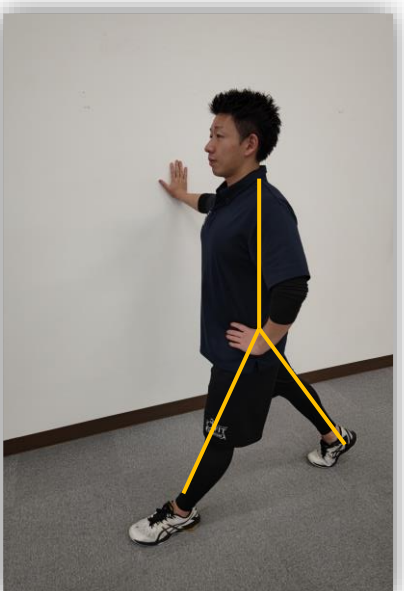


&



脚、お尻を同時に鍛えられる「ランジ」

- 順序
- 1.足を前後一歩ずつ開く
 - 2.腰を落としていく
(息を吐きお腹に力を入れる)
 - 3.両足に力を入れ床を蹴り上げる
(特に前方の足とお尻に効きます)



➡

