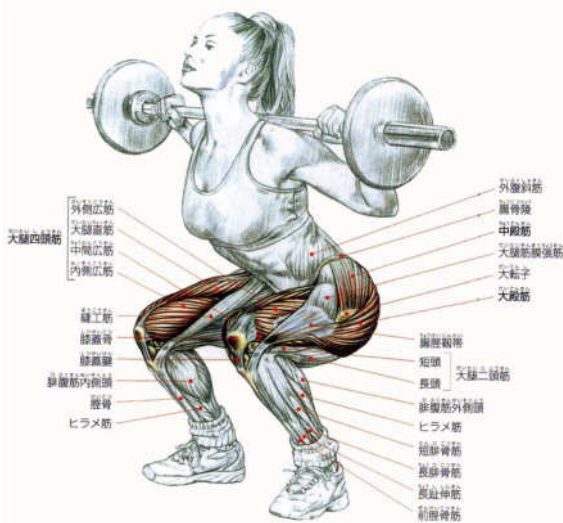


寒さに負けないカラダ作り

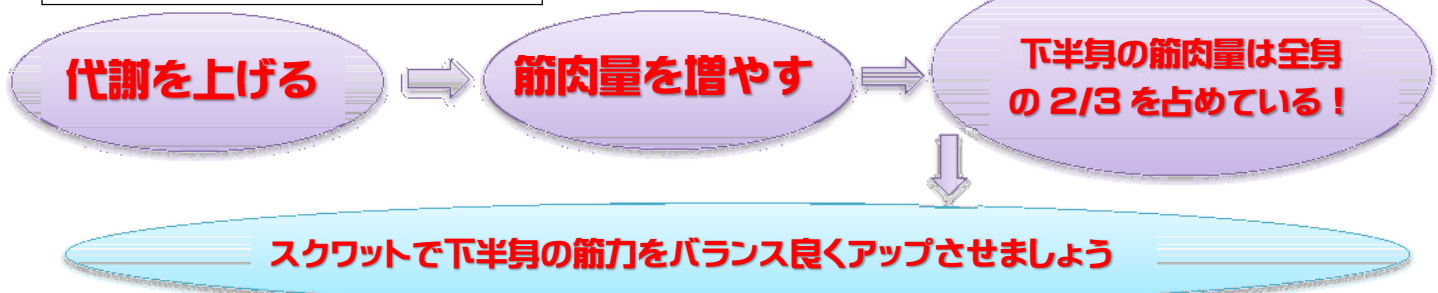


担当 高橋 頭三



いよいよ今年も 12 月を残すのみとなりました。皆さんやり残したことはないですか？
 秋冬はおいしいものが多いのでついつい食べ過ぎたり、どうしても体重が増えちゃいますよね！
 -----でもいいんですか？
 僕たちは冬眠なんてしないんです！
 だから、寒さに負けない身体で冬を乗り切ります！
 そこで今月の月間テーマは「**寒さに負けないカラダ作り**」

寒さに負けないカラダとは！？



スクワットの良さ

1.基礎代謝UP！

脚の筋肉は体の中で一番大きな筋肉で、これを維持するだけでも消費カロリーが多く必要になり、さらに毎日歩いて使う筋肉なので常に大きなカロリーを必要としています。スクワットによって脚の筋肉が大きくなると、他の筋肉が大きくなったのとは比べて基礎代謝が大幅に上がりやすくなります。

2.もっとも効率的なトレーニング！

スクワットは、股関節・膝関節・足関節、そして体幹を同時に運動していくトレーニングです。鍛える筋肉としては、腹筋・おしりの筋肉・太もも全体の筋肉・すね、ふくらはぎの筋肉などがあります。一度にこれだけの筋肉を鍛えられるので、**体幹・下肢の見た目、機能的なバランスが良くなります。**

3. 基礎代謝だけではない全身の筋肉への影響

スクワットで脚の筋肉だけが大きくなっても仕方ないだろう、と思うのは間違いです。脚の筋肉が成長することで血流が全身に多く流れ始め、例えばベンチプレスなどで胸、腕を鍛えた時もしっかりと全身を血液がめぐることによって成長が促されやすくなります。スクワットは脚だけでなく体を成長させるためにとても重要な役割があることがわかります。またこのことから、全身の筋肉の発達に貢献し、結果的に全身の筋肉量も増えます。

ジムエリアにて特別プログラムを配布中！
(水) (木) 朝のショートレッスン、(土) はじめてのスタジオにて実施しています！