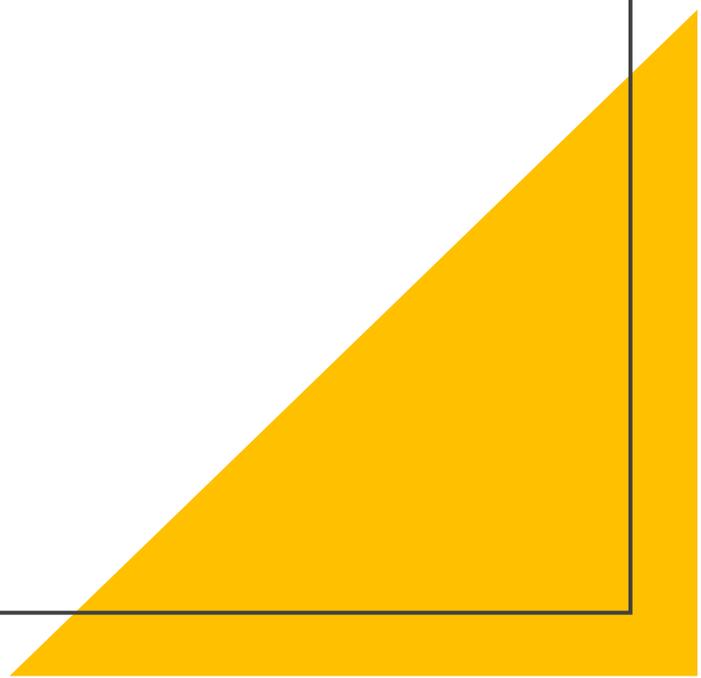


体脂肪を減らそう！

【筋トレで、体のメリハリを作る】



体脂肪が多い人に当てはまること

- ・ 筋肉量が少ない
- ・ BMI数値は20%以下
- ・ やせているのに、引き締まっている印象がない
- ・ 食べないダイエットを繰り返してきた

等です。

これに当てはまるかな？と思ったあなたは、注意して下さい。

さて、それほど太っていないのに、体脂肪が多い方あなたには、体の筋肉の割合を増やす必要があります。

つまり、筋トレです。

例えば、同じ体重でも、見た目が違う人っていますよね。

それは、

- ・体脂肪が多い人⇒プヨプヨして、メリハリのない印象
- ・体脂肪が少ない⇒筋肉量が多いため、メリハリのある印象

に見えるからです。

ただ、体脂肪を減らそうとすると、食事量を減らす人がいますが、その分栄養も削ってしまいますので、むしろ体重が増えるくらいのつもりでしっかり食べることが重要です。

なせなら、ただ筋トレしただけでは筋肉は増えないからです。

その材料となる十分な栄養があって、初めて筋肉が増えるからです。

そのために、まずは無理のない自重筋トレから始めてみましょう。

徐々に負荷を上げていくと、効果も上がってきます。
よく、運動していたから、脚が太い！という方がいます。

しかし、同じ部活やトレーニングをやっていた人のなかでも
脚が太い人とそうでない人がいますよね。
なので、運動をしていたから脚が太い、、、それも一つの理由ですが、それ
だけではありません。

太くなってしまう人

**⇒運動の負荷を全て脚にかけてしまう、誤った体の使い方をしている人
ということなのです。**

ただ形を真似るのでなく、やり方次第で結果は違ってくるのです。

適切な体の動きを学んでから、ダンベルなどの負荷を足していくことによって、よいバランスの上に『メリハリある体』にしていくことができるのです。