



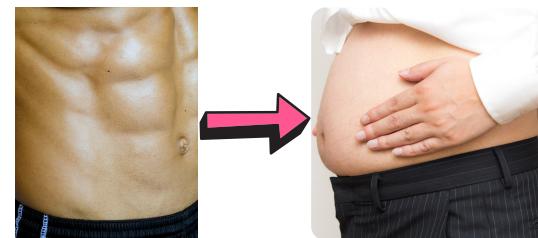
腹筋でお腹をへこませよう！ としている人たちへ

正月太りやコロナ太り等、運動する機会が減ってしまい、あの頃の割っていた腹筋が見る影もなくなってしまったとき。多くの人は腹筋運動をするでしょう。

「筋肉が脂肪になった！」と言う方も少なくありません。しかし筋肉と脂肪は別物なので、腹筋の上に脂肪が乗っている状態なのです。

腹筋で痩せられる？

体重50kgの人が30分間腹筋を休みなく行ったとしても99.75kcalしか消費しません。これはほどほどのペースで25分間歩くのとほぼ同じ消費量です。よくやる「腹筋」という種目で動く腹直筋は、そこまで大きくないのでカロリーを消費する効率はいいとはいません。



どうすれば痩せるのか？

まずはテレビでやっているような「〇〇を食べるだけで痩せる！」「〇〇をするだけで痩せる！」という情報に惑わされないでください。

それだけで痩せられるなら、こんなにジムは普及していません。

また、マラソンランナーが脚だけ細い！というわけではないように、動かしたところだけの部分痩せはしません。

飲食による【摂取カロリー】よりも日常生活や運動による【消費カロリー】が多ければその差の分、体全体的に脂肪が落ちてきます。

基本はウォーキングやランニングなどの有酸素運動です。その前に筋力トレーニングをやっておくと更に効果がアップします！

おうち時間の内は、階段1段の上り下り。昇降運動がおすすめです。

