



筋トレはメリットだらけ!? 知らなきゃ損!! 筋トレの効果

【効果1】基礎代謝があがる

基礎代謝とは、人間が生きていくうえで必要な消費されるエネルギーのこと。

基礎代謝を上げることで消費カロリーが増え脂肪燃焼効率がUPし、痩せやすい体に変化します。

【効果2】成長ホルモンが分泌される

筋トレを行うことで、成長ホルモンの分泌が促進されます!

成長ホルモンは脳の疲労回復や免疫力向上にもつながるため、健康的で疲れにくい体になります。

【効果3】睡眠の質があがる

筋トレを行うことで体温が上昇。体温が上がると浅い眠りを減少させ、代わりに深い眠りである『ノンレム睡眠徐波睡眠』を誘発すると言われています。

睡眠の質を高め、心身共に充実させることができるため、筋トレは睡眠の質向上に効果的です。

【効果4】ストレス発散になる

筋トレを行うと、「幸せホルモン」とも呼ばれる「セロトニン」が分泌されます。

このセロトニンには、緊張をゆるめたり、気分をリフレッシュさせたりする効果があるため、筋トレはストレス解消にも効果的とされています。

ルーフスクワット

筋トレのイメージが強いスクワットですが、
有酸素運動にもなります

- ①足を肩幅よりも少し広めに開いて立つ
- ②足先を気持ち外側に向ける
- ③背筋を伸ばしたまま、ゆっくり腰を下げていく
(腰を完全に下ろさず、中腰程度でしゃがむのを止める)
- ④(3)の時、体重がかかるとに掛かるようにする
- ⑤中腰程度程度まで下げたら、1~2秒維持する
- ⑥姿勢をゆっくり戻していく

15回繰り返す

インターバル(30秒)

インターバルを経過したら、残り2セット!!

回数をこなすよりも、1回1回をゆっくり行うことを意識します。



レッグレイズ

インナーマッスルへの刺激、下腹を引っ込めるなど多彩な効果を持つ定番の筋トレ

- ①仰向けの状態で寝る
 - ②両足を浮かせて、床から10cmほどの高さをキープ
 - ③息をゆっくり吐きながら、脚をゆっくり上げていく
 - ④45°を超えないくらいの高さで、5秒キープ
 - ⑥息をゆっくり吐きながら、脚をゆっくり下げていく
- 15回繰り返す
インターバル(30秒間)
インターバルを経過したら、残り2セット!!



15回×3セットを目標に行います。

下腹部の筋肉が使われていることを意識すると、お腹引き締め効果が高まりますよ。

バックエクステンション

自重の背筋トレーニングです。

- ①うつぶせの状態を作る
- ②脇を閉めて手を体のサイドにセットする
- ③胸と足を同時にゆっくりと浮かせる
- ④背中をそらせた状態で1~2秒間キープ
- ⑤ゆっくりともとの体勢に戻る
- ⑥3~5を繰り返す

1セット15回を3セット繰り返しましょう



まずは週2回のトレーニングを目標にしましょう。