

○大きい筋肉から鍛える○

- 理由
- ・ **小さい筋肉も一緒に鍛えることができるので効率が良い。**
 - ・ **代謝が上がる。**
 - ・ **体力、集中力が必要**なため先に行った方が良い。

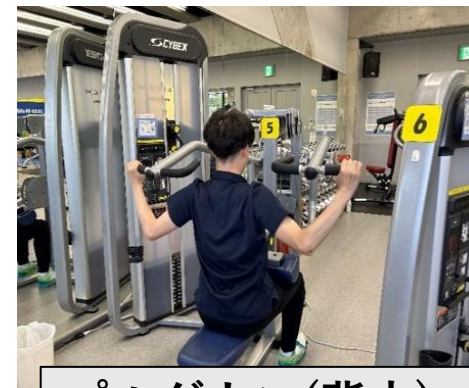
大きい筋肉とは？

- ・ お尻の筋肉
(大殿筋)
- ・ 太ももの筋肉
(大腿四頭筋、ハムストリング)
- ・ 胸の筋肉
(大胸筋)
- ・ 肩の筋肉
(三角筋)
- ・ 背中の筋肉
(広背筋など)

プレミストドーム トレーニングルームでやるなら・・・



レッグプレス(お尻・太もも)



プルダウン(背中)



オーバーヘッドプレス(肩)



チェストプレス(胸)

○複数の関節を動かす種目から○

筋力トレーニングには、

- ・多関節運動(コンパウンド種目)……**たくさんの関節**が同時に動く種目
- ・単関節運動(アイソレート種目)……**一つの関節**しか動かない種目

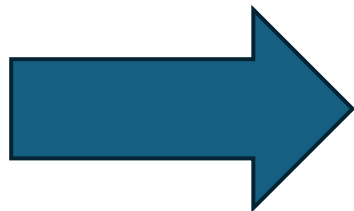
があり、**多関節運動(コンパウンド種目)**を先に行うことで、**複数の筋肉を同時に刺激**することができるため**効率UP!**

例えば・・・

下半身



レッグプレス(股関節+膝関節)



レッグエクステンション(膝関節のみ)

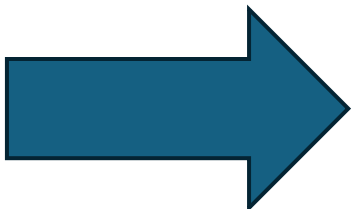


レッグカール(膝関節のみ)

胸



チェストプレス(肩関節+肘関節)



フライ(肩関節のみ)

○ダイエット目的の場合は筋トレ→有酸素運動○

有酸素運動とは、

ウォーキングやランニング、サイクリングなどのように筋肉への負荷が比較的軽く、長時間継続して行う運動のこと。

一般的に、運動を始めてから約20分を過ぎたあたりから、脂肪が優先的にエネルギーとして利用され、脂肪燃焼効果が高まるといわれている。

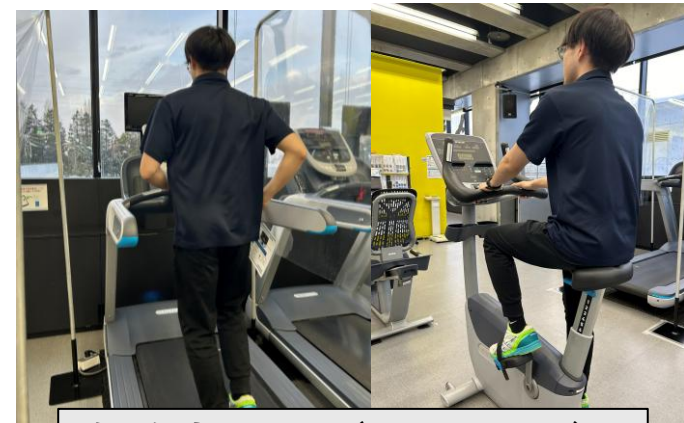
筋力トレーニングを行うと**成長ホルモン**が分泌される。

成長ホルモンは**脂肪燃焼効果を高めてくれる**ため、

筋力トレーニング→有酸素運動の順で行うことで**ダイエット効果UP！**



筋力トレーニング（大きい筋肉を鍛えるのがおすすめ！）



有酸素運動（30～60分）