



4 基礎代謝を上げて痩せやすい体にする

4-3 アウターマッスルを鍛える簡単エクササイズ

筋肉を育てるには？

運動によって体に変化を与えるには、一定の水準以上の負荷をかける必要があります。

負荷をかけて筋繊維を破壊することにより、筋肉は育ちます。

つまり、「うわぁ！きつい！！」

と思うぐらいの負荷をかけないと、体は変わらないのです。

これを過負荷の原理と言います。

自分の限界を少し超えるぐらいの負荷をかけましょう。

そうすることで筋原繊維が増え、エネルギーを作る細胞のミトコンドリアも増えます！

動画

自宅でできる自重トレーニング

課題

課題

今回紹介したエクササイズを隙間時間にやってみましょう。

最初はキツイかもしれませんが、筋力がつくと身体を動かすのが楽になります。

正しい動作ができるように私のオンラインクラスで指導しております。

ぜひご参加くださいね！



QRコードをスキャンするとLINEの友だちに追加されます
QRコードをスキャンするには、LINEアプリのコードリーダーをご利用ください。

ヨガシャラ大船LINE公式アカウント

<https://lin.ee/hdCjyqd>