

家でできる最強の筋トレ その参



みなさん、自宅トレーニングしていますか？筋力トレーニングで筋肉を付けることはダイエット効果も大です。なぜなら、筋肉が多ければ多いほど同じ運動をしてもカロリーも多く使うからです。エンジンが小さく燃費の良い車と、どでかいエンジンの大きな車では当然、大きな車の方が当然、ガソリンを食います。では人間に置き換えて、ダイエット効果が大きいのは？そう、燃費の悪い筋肉が大きな体なんです。

今回は、体の中で一番大きな筋肉、大腿四頭筋を鍛えて、食べても太りにくい体を手に入れる脚のトレーニング「スロースクワット」を紹介しましょう。

この運動の特徴は**とにかくゆっくり時間をかけて筋肉を使います**。筋肉を効率よく発達させることができるのがメリットの方法です。**週に2回程度**。それ以上は、いりません。**「先生、足が太くなりたくないです！」というその女子、そう簡単に筋肉は、太くはなりません**。やれば筋肉は発達しますが、無駄な周りの脂肪が落ち**モデルのような「シュッ！！」とした美脚になりますよ**。

《方法》①足は、肩幅の広さでひらく。手は前へならえ。

②背筋を伸ばし、ゆっくりとしゃがみ込む。

(このときつま先より前に膝が出ないように注意)

③太ももが床と平行になるまでしゃがんだらキープし、ゆっくり戻す。



👉しゃがむ動作に5秒。キープ3秒、戻す動作に5秒かけてゆっくり行う。

これを10回×2セット！

さあ、きみもチャレンジしてみるべし！

【長和】

これ・・・。
美脚やるか・・・。

