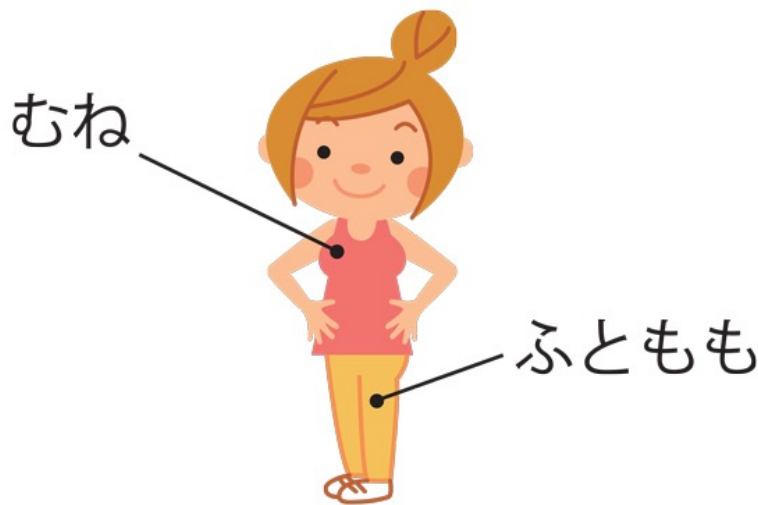


筋トレでダイエット

短期間でダイエットを効果的にするには、**大きなカタマリの筋肉**を鍛えましょう！



大きな筋肉は筋力アップしやすい

大きな筋肉に刺激を与えることは、小さな筋肉にピンポイントにトレーニング効果を絞るよりも簡単です。

また、大きな筋肉はエネルギーの消費が大きく、体脂肪の燃焼を促す成長ホルモンを活性化させることができます。

成長ホルモンが活性化すると、全身の細胞分裂や入れ替わりが促進され、筋肉が早く成長し自動的に代謝量が増えることとなります。

すなわち、同じ生活や運動をしてもエネルギー消費が増加するため、痩せやすい体を作ることができるのです。

大きな筋肉は疲労しにくい

大きな筋肉は体積も大きいので、小さな筋肉に比べて疲労しにくいという特徴もあります。

大きな筋肉がしっかりしていれば、体の疲労度も軽度で済むようになるのです。

また、小さな筋肉のトレーニングを先に行うと、大きな筋肉がすみずみまで使われる前に疲れてしまって、トレーニングをストップしなければいけなくなる可能性があります。

大きな筋肉を先にトレーニングし充分に使っておくことで、次に小さな筋肉に特化したトレーニングを継続できるようになっていきます。

大きな筋肉を鍛えると小さな筋肉も連動する

大きな筋肉を鍛えると、同時に小さな筋肉も連動によって鍛えられることはあまり知られていないかもしれません。

例えば、ベンチプレスを行う際には、背中や腕の大きな筋肉を鍛えることとなりますが、同時に腕や手首の筋肉も使っているため繋がっている小さな筋肉もトレーニングしていることとなります。

特定の筋肉を狙ったトレーニングには例外もありますが、大きな筋肉を鍛える際にはその先にある末端の小さな筋肉も鍛えているのです。