

【効率良く痩せる運動の取り組み方】



STEP1 動的ストレッチ（ウォーミングアップ）

いきなり運動すると怪我や痛める原因に😓
ストレッチで筋肉と血液の巡りを良くなり心拍数と体温があがり
これからおこな運動のパフォーマンス向上に繋がります✨



STEP2 筋トレ（大きい筋肉から鍛える）

前太もも 太もも裏（ハムストリング）
ふくらはぎ お尻 肩 大きい筋肉は下半身に約70%集まっています！



STEP3 有酸素運動

ウォーキング ランニング 水泳
ダンス なわとび 自転車 など

自分が好きな運動を選べば挫折を避けられますよ！



STEP4 静的ストレッチ（クールダウン）

筋肉の緊張を緩めて、血流を良くすることで疲れや筋肉痛の防止に！
やらないと筋肉痛になって次の日に響くよ！



STEP5 プロテインでタンパク質補給

運動で傷ついた筋肉を早く回復させるためにタンパク質補給を！
運動後は栄養を吸収しやすく（3倍）45分以内に摂取するとい
筋肉がつきやすく代謝UPも早くなり痩せが加速するのでおすすめです！