

## 冬場の体は脂肪の貯蔵庫!?



夏場に比べて怠りがちな冬場の運動。この季節こそ頑張り時！！  
レッツ トライ！ ウィンター トレーニング！

### チェック

運動に対するモチベーションが冬場は下がりがち。

はい いいえ

### 冬場はどうしても運動テンションが下がるもの!?

夏場に比べて厚着になるこの季節は、肌を出さなくなります。即ち、隠れる部分が多くなるということから運動に対するモチベーションが下がってしまうもの。しかしこの運動頻度減退がクセ者。見えない部分が知らず知らず蝕まれ。。特に「脚・お腹・腕・背中」こういった部分に脂肪が蓄積されてしまいます。冬場こそ頑張り時！暖くなる季節への準備、薄着対策はもう始まっています！

### 人間も冬眠する!?

雪山で遭難して脂肪のおかげで生き延びたという話を耳にしたことはありませんか？  
「脂肪」は人間の生命の最後のエネルギーとして使用されます。熊が冬眠するのは、暖かいうちに食料を体内に蓄えます。それは同時に脂肪を蓄積させることとなります。この脂肪が生命の維持につながるわけです。  
従って、「脂肪で体を守る」ということとなります。  
これを人間に言い換えると「守りたい部分に脂肪がつく」ということを考えると、人間の場合は、内臓のある「お腹」です。特に女性は「下腹部」に集中して脂肪が蓄積してしまいがちです。要は、お腹を冷やしてしまうこの季節は、脂肪が蓄積してしまいやすい季節となるのです。



### マシンジムでは、ここに注意！

#### ◆腹筋だけではダメ！

⇒お腹の引き締め＝腹筋トレーニング  
確かに間違っていないですが、筋トレのみでは、筋肉量は増えますが、脂肪燃焼にはなりません。あくまで筋トレでは脂肪をつきにくくするための運動で直接、脂肪燃焼にはなりません。  
従って、有酸素運動の同時進行が効果を出すポイント！

### プールでは、ここに注意！

#### ◆体温低下に注意！

⇒体温約 36℃ 水温約 31℃ その差は約 5℃。  
この 5℃の差が体温低下につながります。  
プールでは、体を冷やさないように常に動いておくことがポイント。その後、ジャグジーやシャワーでお腹を温めることがポイントです！

