

夏前！薄着計画



暖かくなってきました！春が終わると衣替え！さあ！今年こそ薄着対策を成功させよう！
今回は「今から始める夏対策！」夏準備はもう始まっています！

チェック



いつも夏準備は実際に薄着になってから動き出す。

☐ はい

☐ いいえ

Q.「二の腕を引き締めたいから二の腕だけを鍛える」は間違い？

A. 間違い！

つつい偏りがちになってしまう筋力トレーニング。しかし、トレーニングの原則の中にも「全面性の原則」という言葉があり、全身をまんべんなく鍛えることが効果を生み出すコツとされています。
この場合、「特に二の腕を集中する」ならいいのですが、「二の腕のみ」はナンセンス。。
そのわけを説明してみましょう！！

“木”で例えると幹は体幹部・枝は手足！しかしそれは樹木だけの話し！

ここでは樹木で例えてみました。木の幹は人間でいう体幹部（胴体）枝は腕、手になります。
しかし、太くて立派な幹を持つ木から生える枝が細い。という樹木は珍しくありませんが人間の場合では、あり得ないことなのです。回りくどくなりましたが、二の腕のみを鍛えても肝心の胴体部分の引き締めがないと腕は細くならないということです。逆に考えると男性が逞しい前腕を鍛えていきたいとしても、相応の上腕が必要になります。更に相応の肩の厚みが必要になります。即ち、厚い胸板があつての逞しい前腕となるわけです。

ワンポイントアドバイス

- ◆トレーニングは全身を鍛えることが大切！
- ◆胸、背中、お腹、脚（太もも）を中心に！
- ◆週2～3回がオススメ！



更に詳しい内容は既に公開した「知っ得ジャーナルNo.2 No.3」をご覧ください。
マシンジム内設置の知っ得ジャーナル専用ファイルにございます。