



加圧トレーニングだけでは痩せない?!



“加圧トレーニングをしているのに痩せない”という声をよく耳にします。その理由を納得していただけるように、今回はダイエットに必要な運動量について詳しくお伝えします。

加圧トレーニングは基本的に週1回たったの30分です。加圧30分で消費されるカロリーの指標はありませんが、中等度の筋トレを30分行った時に消費されるカロリーは150~200kcal程度なので、おそらく加圧もそれと同じくらいではないかと考えられます。

加圧トレーニングを始めると、体重は変わらなくて身体が引き締まったという方はたくさんいらっしゃいます。それは脂肪が減ったというより、ほどよく筋肉がついたからと考えて下さい。

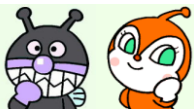
身体を引き締めることはもちろん、**体重や体脂肪も落としたい場合は加圧+有酸素運動が不可欠です!!**

加圧の直後は成長ホルモンの分泌が多くなっているため体脂肪が燃えやすいので、このタイミングで有酸素運動を行うことは非常に効率がいいですが、それも週1回ではなかなかダイエットにはつながりません。つまり体重や体脂肪を落としたい場合、**週1回の加圧トレーニング以外にも、ウォーキングやエアロバイク、ジョギングなどの有酸素運動を30分程度、週3~5回行う必要があります!**

脂肪は1キロ7000kcalもあります。週4回、200kcal消費する運動(ウォーキングの場合40分)を1カ月行っただとしても単純計算で燃焼される脂肪の量は200kcal×週4回×4週間=3200kcalです。つまり2カ月続けたとしても6400kcalなので1キロ減らすにはそれ以上かかるということになります。※これは運動のみで、食事によるカロリー計算は含まれていません。

食事制限も加えるとすれば、例えば1日当たり100kcal減らすとすると、1カ月あたり100kcal×30日=3000kcalマイナスになるので、これに上記の運動(1カ月3200kcal)を加えると1カ月に1キロ近く減らせる計算になります! 時間はかかりますが必ず成果は出ます☆寒くなるこれからの時期は夏と比べて発汗量も少なく疲れにくい(バテにくい)ので有酸素運動に最適です! 加圧でなかなか効果の出ない方はぜひチャレンジしてみてください♪

風邪の予防に手洗いうがいを!!



暖かかったり、寒かったり1日の中でも気温の差が大きいですよね。そのせいか風邪が流行っているようです。風邪の予防には手洗いうがいは必須です!

うがいを1日3回以上することで、風邪の発症を40%も防げるようです。食事前や帰宅したときは、必ずするように心がけたいものです。今年の冬は手洗いうがいで風邪を予防しましょう!!

※ラクーンでは、玄関やロッカーに手指消毒用のアルコールを設置しています。またロッカーにマスクも設置していますのでご自由にお使い下さい☆

ハーフマソン走ってきました♪

先日、11/13(日)に茨城県坂東市で行われた「いわい将門ハーフマソン」に参加してきました! 天候にも恵まれ、コースのまわりは畑と田んぼばかりで、広大な自然の中を走ったという感じです♪途中で、なんとゲストランナーとして招待されていた有森裕子さんにハイタッチして応援してもらえました! 順位は17位でしたが、自分の記録を30秒ほど更新できたので、また次に向けて頑張りたいと思います☆

写真はゴール直後です。完走証と参加賞として地元の野菜(レタス)と、エバラの逆さまにしても「たれない焼き肉のたし」をもらいました!

