

(1) 「筋トレ」は大きい筋肉から

大胸筋、広背筋、大臀筋、大腿四頭筋などの大きな筋肉を鍛えるのが代謝の面から見て効果的です。

(2) 「筋トレ」は下半身の筋肉から

大きな筋肉は姿勢を維持するための筋肉であるといえます。

転ばないように姿勢を整えるのが、大きな筋肉の役目です。

上半身に比べて下半身の筋肉は、3倍、早く低下していきます。

その観点から、どちらかというとな下半身の筋肉強化を優先すべきです。

(3) 「筋トレ→有酸素運動」の純に！

「筋トレ」で筋肉を増やし有酸素運動で大きくなった筋肉を動かすのが合理的です。筋トレを行うと成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンが大量に分泌されると血糖値が上がり、脂肪が燃焼されやすくなります。そのような理由から「筋トレ」→「有酸素運動」が望ましいのです。