



指導監修 日本体育大学大学院准教授
岡田 隆 (パズーカ岡田)

自宅にいながら短時間で高い効果（脂肪燃焼、筋力アップ）が期待できるエクササイズ「HIIT」を、年間シリーズでご紹介します。

※強度が高いので、健康に不安のある方は医師に相談してから行ってください。

※必ず準備運動を行い、異常を感じたら無理せず中止しましょう。

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training 〈BASICレベル〉

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を含み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！



体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。

●実際の動きは動画をチェック！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！