



日本電気健康保険組合

RIZAP  
トレーナーが伝授

## ダイエットの新常識

# HIITで脂肪燃焼を最大化!!

HIIT (ヒット) とは「High-Intensity Interval Training (ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)」の略で、強度の高い運動と少しの休憩を交互に繰り返して行うトレーニング法のこと。圧倒的な結果が欲しい! もう1ステージ上のボディを目指したい! そんな方は必見です。いろいろなメリットのあるHIITを紹介します。

### 効果的なトレーニングは自宅です! RIZAP式 HIIT

#### ① スクワット

足を肩幅に開き、膝が前に出ないようにしゃがみます。10回を目安に。



20秒  
休憩

#### ② 腕立て伏せ

体をまっすぐに保ち、脇を閉めて胸を床に近づけます。10回を目安に。



20秒  
休憩

#### ③ 背筋

両肘が背中につくイメージで肩甲骨を寄せます。10回を目安に。



20秒  
休憩

#### ④ プランク

肘は肩の真下に置き、体をまっすぐに保ちます。約30秒キープ。



#### ▶ Point!

4種目1セットで、まずは1日1セット×週2回から! 慣れてきたら少しずつ増やして4分間の「HIIT」にチャレンジしてみましょう。



◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ



◀一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 継続の秘訣は… 「続ける方法を見つけること」

「痩せたい」と思ったとき、ウォーキングやジョギング(有酸素運動)をイメージする方が多いはず。でも続けるのってとても難しいですね。今日は雨だからやめておこう…、着替えるのが面倒だから…、と外に出ることをためらった経験、ありませんか?

そんなときこそ「HIIT」! 「HIIT」は、トレーニング中はもちろん、トレーニング後も脂肪燃焼効果が長く続くと言われてます。「自分は続けることが苦手」「短時間で結果を出したい!」と思う方、ぜひチャレンジしてみましょう!

### HIIT をオススメする2つの理由

#### ① 脂肪燃焼の先にある 美容効果

「最近、お肌の調子が悪い」「すぐにかさつく」という方こそHIITがオススメ!

トレーニングにより体内に分泌される成長ホルモン。実はいろいろな役割を持っていて、「筋肉の合成」や「脂肪燃焼」はもちろん、「コラーゲンの合成促進」「水分を保持して肌にハリを与える」など、美しさや若々しさを保つうえでとても有効です。また、健康的な体を維持するための「免疫カアップ」などの効果も期待できます。

HIITを行うことで「成長ホルモンの分泌を促す▶代謝が上がる▶脂肪燃焼効果アップ」というプラスのルーティンを作っていくことができるのです。



#### ② 心肺機能の向上

「階段を昇ると息切れする」「お出かけするとすぐ疲れる」という経験、ありませんか?

HIITを行うことで疲れやすさに対する耐性が向上して、体力がアップする効果も期待できます。



### こんな人にオススメ!

- 忙しくてトレーニングの時間がいない人
- 短時間で結果を出したい人
- 続けるのが苦手な人
- スポーツのパフォーマンスをアップさせたい人
- 疲れやすい人

### ● RIZAP 語録 ●

#### ここまでよく頑張りましたね!

今までの頑張りは、必ず達成した後の「笑顔」につながります! 頑張った分だけ体は「必ず」応えてくれます。

トレーナー 盛一 紗季

