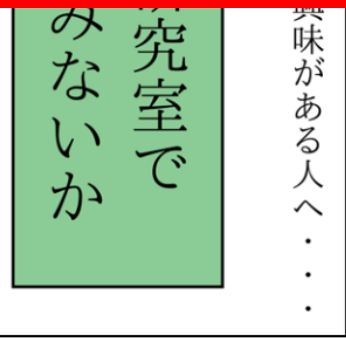


私も家では、腕立て伏せやダンベルを使って行っており、継続することで、徐々に体が変化していることが楽しくなっているので、ついサボってしまうと、やらないといけない使命感まで出てしまうほどである。



しかし、メリットが多くあるのに筋トレを始められない人も多くおり、理由としては、「何をすれば良いのかわからない」、「運動する時間がない」、「めんどくさい」など様々ある。対処法としては、筋トレの動画を見て、10分～20分だけでも行ったりジムに行きインストラクターに指導したりなどがある。もちろん無理にジムに行く必要はないので、家で短時間で筋トレを行い、継続することが大切である。

筋トレを始めると食事やジムの料金、ウェアなどお金がかかることは確かだが、それは自分の投資のひとつで、体が変わったり健康的になったりすることでお金以上に得られ、それが自分の自信に繋がるので、筋トレをして心も体もきれいになって、より魅力的な人に目指してみても良いと思う。



PR [【筋トレ初心者向け】自宅でできる筋トレメニュー](#)

須田宇宙 准教授による
**e-Learning教材
公開中！**
「見て分かる、使って分かる」
[詳しくはこちら>>](#)

