



- ねる前に行うと代謝アップ効果がある
(成長ホルモンが分泌され筋肉がつく)
- 動作はゆっくり・じっくり効かせるよう意識して行う
- 毎日行って慣れてきたら、1日おきでもOK

代謝アップ体操

簡単らくらく
さあ今日から実行!!

筋トレ

両ひじを引く

①10回

腕を直角にし
後に引く

ここに効く!!

肩甲骨の間の褐色脂肪細胞が活性化し体温を上げ基礎代謝をアップする。



腹筋

②交互10回

両腕を交叉して胸にしっかり密着させて顔も一緒に左右にひねる横をむく時お腹をへこます

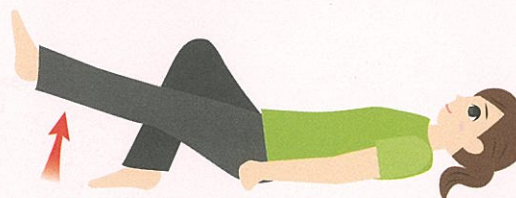


2~3回セット

太ももの筋トレ

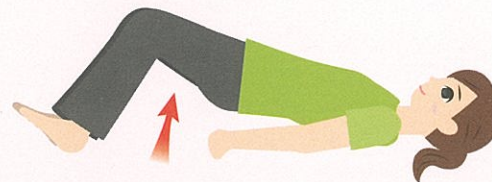
③10回

膝は伸ばす
伸ばした膝は曲げない
立てた膝より高く上げない
上げた足の足首には力を入れない
上げた足を下ろした時、床につけない



10回

かかとを立て、つま先は上を向ける
膝は90度に曲げる
腰は下ろした時につけずに上げ下げする



2~3回セット

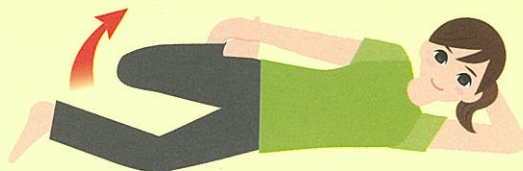
ストレッチ

筋トレすると筋肉が短くなる。そのままにしておくと膝痛、腰痛の原因になるので④と⑤のストレッチをしましょう。

太ももの前面

④20秒 × 3

下の方の足は、少し膝を曲げる
上の方の足首を持って太ももの筋肉を伸ばす



太ももの後ろ

⑤20秒 × 3

上げた足の膝は伸ばしきらない



ドローイン

お腹をへこませる
だけでお腹がへこむ

朝起きたら、紐(はちまきでも良い)でお腹をしぼる。位置はどこでもよい。ゆるんできたらしめ直す。
寝る前は外す。

※しだいに腹回りがすっきり引き締まってきます。

