

体が変わる！
おススメ

美 Beautiful Life ライフ



「いつまでも美しく健康でいたい！」永遠のテーマですよね。
気軽に簡単に、今すぐ出来る事！ご紹介いたします！
チョット空いた時間にやってみては…？
気づかぬ間にストレスが…。心も体もリフレッシュするはずですよ！

ストレッチのすすめ

- 効果
- 基礎代謝アップで、体の若さをキープ。
 - 柔軟性が高まって、動きラクラク。
 - ストレス解消、リラックス効果が味わえます。

ウエストひねり おなか、腰スッキリ！



①椅子に座って体をひねり、両手で背もたれをつかむ。

※両足は床につけたままで、足とお尻の位置は変えずにネ。

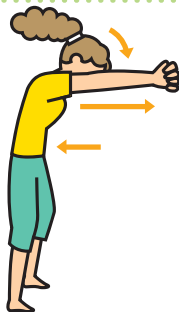


②さらに後ろを見るように上体をひねり、一度キープ。
③左右交互に行って！

背中・肩のほぐし 背中スッキリ！肩こり予防

- ①両手を腕の前で組み、前方におもいきりのばす。
- ②おなかをへこませて、背中の上の方だけ丸める。
- ③肩甲骨を左右に広げる感じで、両腕をしっかりのばす。

※腰はまっすぐにして、ひざは少し曲げるとやりやすいヨ。



ウォーキングのすすめ

効果

- 脂肪燃焼でダイエット効果
- 有酸素運動で、脳の活性化
- 運動不足解消で、生活習慣病ともおさらば！
- 筋力アップ、血行がよく、骨の老化も防げる

消費カロリーって？

1分間→100歩＝約3.3kcal(ちょっと早歩き程度)

歩幅は？

身長(cm)－100cmがベスト！

例えば…160cmの場合→160cm－100cm＝60cm

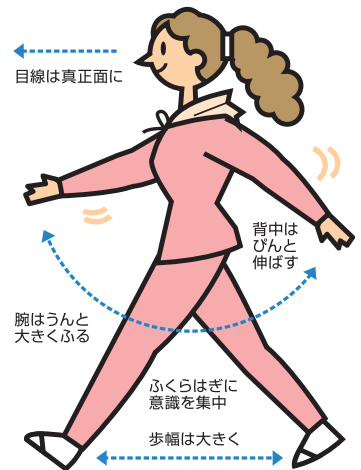
日常生活、歩いてカロリー消費！

- バス、電車立って移動20分/35kcal→20分ウォーキング/97kcal
- のんびり買い物30分/64.5kcal→30分ウォーキング/145.5kcal

ウォーキング前のストレッチ

- ①首を回す。
- ②屈伸運動。
- ③ひざを回す。
- ④開脚。(しゃがんで片足を伸ばす)
- ⑤アキレス腱のばし→体が温まったら、ウォーキングスタート！

理想のフォーム



水分補給は忘れずに！！

- ①ウォーキングの20～30分前にコップ1杯程度を飲む。
- ②ウォーキング中は、のどが渇く前に補給。

Healthy★ Exercise

ヘルシー・エクササイズ

夏の暑さも過ぎ去って、秋の風を一段と感じるようになりましたね。すっかり過ごしやすくなり、食べ物の美味しい季節がやってきました！
だけど、食べてばかりいられない！
簡単エクササイズで健康に過ごしましょう！



これだけなら、とっても簡単にできるわね！

Pick Up! “ながら運動”のすすめ



ぽっこりお腹と下半身をシェイプ!

- ①背筋を伸ばし、お腹をへこませ、お尻にえくぼができるように力を入れる。
- ②爪先立ちをしながら、階段を上がる。

取れにくい背中肉と、二の腕のせい肉を退治!

- ①窓ガラスや換気扇など、高いところの掃除をしながら、腕をできるだけ高いところまで伸ばす。
- ②肩甲骨から指先まで全体を意識して、大きく左右に動かす。



エクササイズをする前の注意点

- 呼吸はゆっくり、力まずに行いましょう。
- 筋肉は反動をつけずに、ゆっくり伸ばして。
- 体力に合わせ、けっして無理をしないように。
- 休みの日をつくりましょう。
- 運動中は水分をたっぷり摂りましょう。
- 持病がある人は、担当医師に相談してから始めましょう。