

食欲の秋！・・・で食べ過ぎた！

そんなあなたに、...

超簡単！ながらエクササイズしませんか！？

何を食べても美味しい『秋』、旬の食材もそこら中に溢れて幸せな限りです。しかし、美味しいものはつい食べ過ぎちゃう・・・結果、冬になる頃には去年着ていた服のサイズが合わなくなる・・・そんなあなたも毎日少しずつ気をつけるだけで大丈夫！最低1つずつの運動を日常的に行うのがベスト。どんなダイエットも三日坊主だったあなた、さっそく今日から「ながら」を始めてみて！

掃除機ひざ揺らし～掃除機をかけながら～お風呂でボート漕ぎ・引き～お風呂に入りながら～

●1分間の消費カロリー 4.5kcal	●1度に行う目安 1秒に2回のペースで 30秒×2回	●ながらチャンス度 ★★
------------------------	----------------------------------	-----------------

●1分間の消費カロリー 9.6kcal	●1度に行う目安 2秒×前後各15回	●ながらチャンス度 ★
------------------------	-----------------------	----------------

毎日の掃除機がけに「うんざり」というときは、まずは1分間、ダンス気分でひざ揺らしをしましょう。「今日も1日頑張ろう！」という気になります。ひざへの負担が少ないので、ひざ痛のある人、高齢者にも最適な脂肪燃焼運動です。

もっとながらを知りたい人は、本をチェック！
家事の動きをちょっと工夫するだけで、消費カロリーをぐっと増やして、引き締め効果のある筋トレに早変わり！

『家事ながらダイエット』主婦の友社刊
著：長野茂 価格：790円(税込)



姿勢
両足をそろえ、背筋を伸ばし、お腹をへこませます。



動作
掃除機を持つ手の動きに合わせて、リズムカルに、ひざを小刻みに揺らす。ひざを曲げたとき、ひざ頭がつま先より前に出ないように、腰を落とすイメージで。手の届く範囲が終わったら、一歩前に出て同様に。

余裕があったら・・・



動作2
一歩踏み出し、上体ねじり
片足を一歩前に踏み出した姿勢で同じようにひざを上下に揺らすと、太もも、お尻に効き、両手を揃えて踏み出した足側に上体を大きくねじって掃除機をかければ、わき腹に効く。

■ココに効く!!
・脂肪燃焼
・太もも、お尻、わき腹の引き締め

■どこでもながらチャンス
・歯を磨きながら
・電話をしながら

ながら運動精神を発揮して、お風呂でボートこぎ運動にトライしてみましょう。子ども心に帰ってバシャバシャと楽しく行えばストレスも解消されます。お湯の中だと脂肪燃焼効果もグーンと高くなります。38～39度の少しぬるめのお湯で行いましょう。

姿勢
バスタブにひざを曲げて腰を下ろし、背中を後ろにつけ、足裏を前に当てる。両手を真っ直ぐ前に伸ばし、洗面器を立てて持ち、お湯の中に半分沈める。



動作
ボートをこぐようなイメージで、2秒かけて両腕を力強く手前に引き、軽く元に戻す動作を繰り返す。

余裕があったら・・・



動作2
ボートこぎ・押し
洗面器の底を手前に向けて、2秒かけて両腕を力強く前に押し出し、軽く元に戻す動作を繰り返す。

■ココに効く!!
・脂肪燃焼
・二の腕、肩、胸、背中引き締め

■どこでもながらチャンス
・風呂に入りながら

お尻しぼり～キッチンに立ちながら～

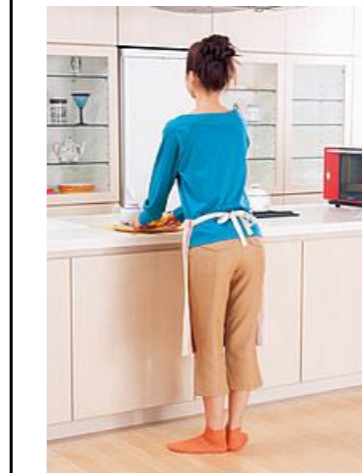
●1分間の消費カロリー 3.6kcal	●1度に行う目安 10秒間×3回	●ながらチャンス度 ★★★
------------------------	---------------------	------------------

お尻の筋肉(大殿筋)はもともと大きく力強い筋肉で、厚い脂肪層もしっかりと引きつけていますが、筋力が衰えてくると皮下脂肪を支え切れずに垂れ下がります。お尻絞リ運動は、レモンをギュッと握り、一滴残さず絞り切るようなイメージでお尻を締めるので「お尻スクイーズ運動」とも呼ばれています。

姿勢
背筋をシャキッと伸ばし、おなかをへこませる。足のかかとどうしを付けて、足を逆八の字に直角に開く。



HP: gooダイエット
家事ながらダイエット様より抜粋
監修: 長野 茂先生 ↑
いつでも、どこでも、すぐできる
“長野茂の「ながら運動」ダイエット”
どんなに仕事が忙しくても、どんなに不規則な生活をしていても、いつでも、どこでもカンタン



動作
かかとから、ふくらはぎ、ひざ、太ももの内側どうしをピッタリ合わせる。
同時に左右のお尻の筋肉に力を込めて、これ以上縮まらないところまで真ん中に引寄せ、10秒間ギュッと絞り込む。

余裕があったら・・・



動作2
30度お辞儀
この姿勢からひざを曲げずに、背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに突き出しながら、上体をゆっくり30度くらいまで前傾させ、4秒間キープしたらゆっくり戻す。

■ココに効く!!
・ヒップアップ
・背中引き締め
・太ももの内側引き締め
・O脚の矯正
・基礎代謝アップ

■どこでもながらチャンス
・歯磨きしながら
・信号や、レジを待ちながら
・エスカレーター、EVに乗りながら

メール会員様全員プレゼント企画！！

秋のメール会員様全員プレゼントです！
メールマガジンをご覧の方はすでに御承知済み♪
これから、メール会員さんになられる方ももれなく差し上げます！
情報は右図QRコードから読み取って下さいね^^v

