

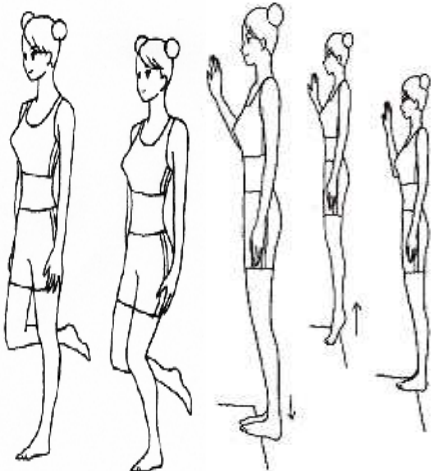
# ダイエット中の運動のすすめ！

ダイエット中の運動は、代謝を上げ、カロリー制限による筋肉や骨の減少を防ぎ～痩せやすい身体を維持する為にとっても大切なことです。毎日しっかり行いましょう！！



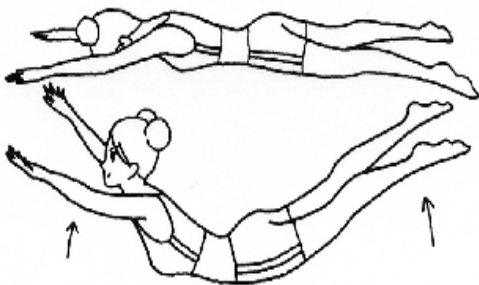
【スクワット】

下半身には全身の70%の筋肉が集中していると言われていています。その筋肉をダイエット中に維持する運動によいのが「スクワット」です。コツは、膝を前になるべく出さずにお尻を下げる。そして、膝を伸ばす時に全部もどしてしまわず、途中で止める。この繰り返しで、筋肉がピクピクする感じまで続けます。(10～15回1セットを3回)



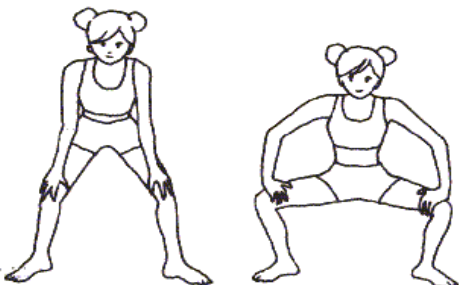
【ふくらはぎ体操】

「ふくらはぎ」は「第二の心臓」と呼ばれるくらい重要な筋肉です。ここの筋肉を維持する事は、身体全体の血流の改善にもつながり代謝アップにつながります。かかと上げは15回1セットを3回片足膝曲げは15回1セットをそれぞれの足で3回ずつを目安に行います。締まった足首とふくらはぎを引き締めます！



【背中筋肉体操】

背中筋肉はエネルギーをよく消費する筋肉です。無理せずゆっくりポーズを作ります！息を吐きながら背中をそらせて5秒静止。ゆっくり元に戻し息を吸う。これを5回繰り返し1セットを3回。行かないでポーズも同じです。



【中腰の姿勢】

この中腰の姿勢で「ハミガキ」をしたりテレビの「CM中」にやったりと日常的なにげない時間にやってみてください。太ももの内側を引き締めます。

# 特に気になる部分を中心に！

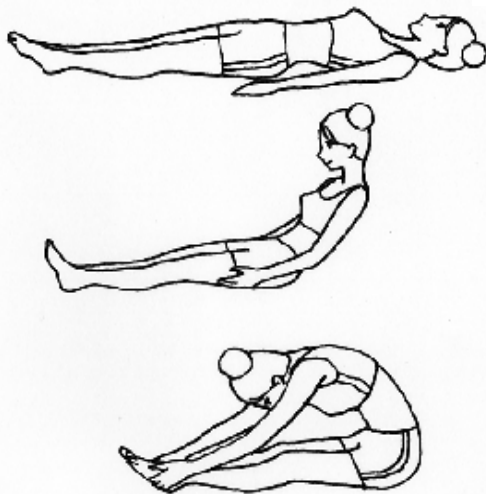
身体全体の筋肉を維持したら～次に気になる部分を集中的に引き締めましょう！



## 【下腹引き締め】

お腹の脂肪(下腹)を引き上げる運動です。

- 1.床に座り両手は後ろに(指はお尻に向けて)両足をそろえて持ち上げて上体を後ろに倒してその姿勢を維持します。
- 2.息を吐きながらゆっくり膝を曲げる。今度は息を吸いながら足を伸ばす。両足を浮かせたままで10回1セットを3回



## 【スッキリウエスト】

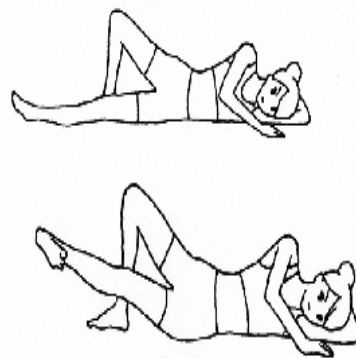
ウエストをスッキリ引き締める運動です。

- 1.仰向けに寝て、腰に負担がかからぬよう膝はゆるめる。息を吸う。
- 2.息を吐きながら上半身を起こしていく。できるだけゆっくり。出来ればお腹がピクピクする所で10秒静止。
- 3.両手を足首まで伸ばして上半身を倒すひざは軽くまげてもOK。個人の力量にあわせて5回～20回



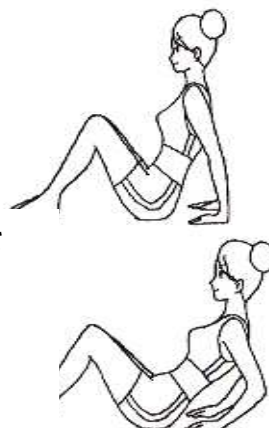
## 【ウエスト&太もも】

上体を右にひねり、同時に右ひざを高く上げ、左肘で右ひざをタッチ。左右交互に3分間行う。出来るだけ大きくひねると効果大。



## 【太もも】

太ももの内側に効きますイラストポーズをとったら、かかとを押し出すようにゆっくり上げて行く10秒静止。これを左右あわせて20回。



## 【二の腕】

- 1.ひざを曲げて床に座る。両腕は後ろにおく。指はお尻の方向に向ける。
- 2.体重を手首側にゆっくり乗せる肘を曲げる。二の腕の内側にジワッと効いてる感覚があればOK ゆっくりと5回