

今日から実践！ Let'sながら運動

ご紹介するのは、「歩きながらおなかの引き締め」です。この運動は、歩いている時や椅子に座っている時など、いつでもできます。方法は、簡単です。歩くときにお腹をひっこめて意識して、歩きましょう。自分なりのマイルール（歯磨きや信号待ちのときには、おなかの引き締めタイム）を作り、日常生活習慣に取り入れ、少しの時間でも続けると効果が出てきます。

いつでも
どこでも
歩きながら



歩きながらおなかの引き締め

（おへその下に力を入れる）

- ①背筋を伸ばして姿勢をただす。
- ②おなか全体をへこませ、この状態を30秒キープ。
★このとき、息は止めずに行います。

まずは、1日3回から、チャレンジしてみませんか。

ぽっこり
おなかに
キク！

ご紹介するのは、「歯磨きしながらスクワット」です。日々の習慣である歯磨きの時間は、とても貴重ですね。また、スクワットは多くの筋トレの中でも、筋肉量の多い太ももや下半身を鍛えられるため、基礎代謝を効率よく上げることができます。

基礎代謝を上げ、血行が良く、健康的な身体をつくりませんか？

歯磨き
しながら



歯磨きしながらお尻だし

- ①肩幅程度に足を開く。
- ②顔は正面を向き、やや体は前傾。
★このとき、膝がつま先より前に出ないように。
- ③20～30秒この姿勢をキープ。

腰や膝が悪い人は無理をしないようにしましょう。

お尻・太もも
にキク！