

ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回
(30秒)



Point

かかと〜頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

ミニランジ

✓お尻や下半身の引き締めにも効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

スキマ時間で効果的にダイエット

エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い(スナッキング)する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう!



CHECK! 動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回
(30秒)



Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

足を高く上げようとして、腰が反らないように注意!

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます!

運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃焼しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒〜1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです!