

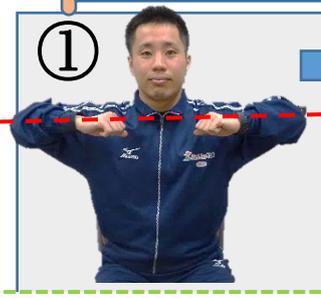
スキマ時間で...

# 脂肪を撃退せよ! Part 1

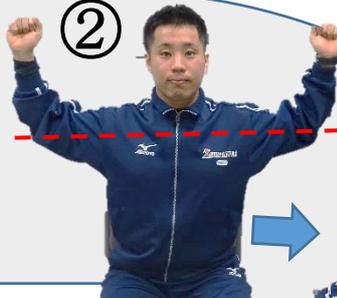
上肢&体幹

4種目各 10 回ずつを連続で行う

①

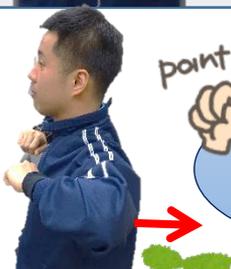


②



- (1) 肘・肩を同じ高さで腕を上げる。胸は張る。
- (2) 顔の前で腕を合せる。

- (1) 腕・肘・肩を同じ高さにする。胸を張る。
- (2) 肘同士が重なるまで腕を交差させる。腕は交互に上下入れ替える



開くとき、胸を開いて肘を引く。



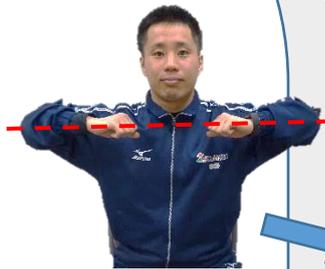
合わせた腕同士で押し合う!!

## ぽいんと

☆ちょっとしたスキマ時間に実践!  
CMの間や、朝の寝起きなど代謝を上げるチャンス!

☆短時間で身体ホカホカ  
短時間で手軽に取り組めて身体が温まる☆寒いときにピッタリ!

③



- (1) 腕・肘・肩を同じ高さにする。
- (2) 脇をギュっとしめる。



肩の力は抜いて!

前面

横面

④



- (1) 足は肩幅。腕を立てる。
- (2) お腹にしわをよせる様にして、両肘を引き、片足を上げる。片方5回ずつ。

### ★呼吸法★

お腹から息を細く長く吐き出す。  
お腹を少しずつしぼめる感じ。

### ★動作★

動きはゆっくり!  
動作で使う筋肉を意識しつつ取り組む!



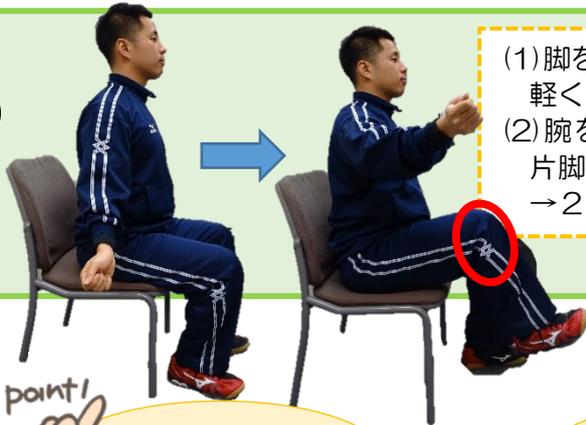
スキマ時間で...

# 脂肪を撃退せよ! Part 2

## エアなわとびエクササイズ

## 下肢&体幹

①



- (1) 足を肩幅に広げて、肘を軽く曲げる
- (2) 腕を小さく回しながら片脚ずつ交互に上げる → 20回

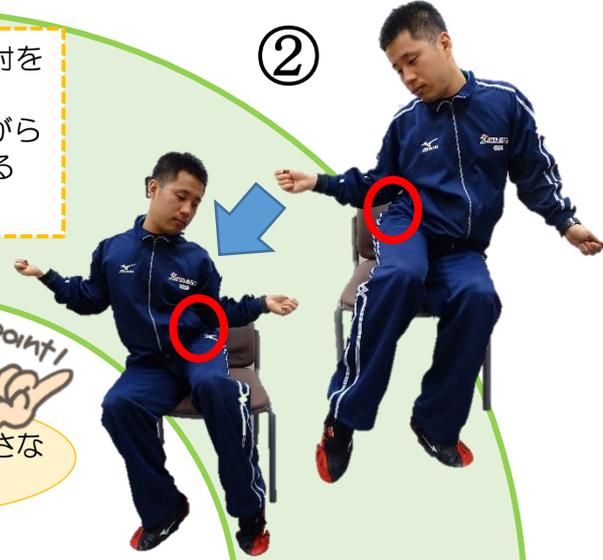


point!  
膝を高く上げると活動量アップ!



point!  
頭の位置は動かさないように

②



## ぽいんと

### ☆大きな筋肉を動かして代謝 UP!

下半身・体幹には大きな筋肉がたくさん! 効率よくエネルギーを消費し、目指せスリムボディ!

- (1) 足を肩幅に広げて、わきを閉めて肘を軽く曲げる
- (2) 腕を小さく回しながら片側ずつ交互にお尻を浮かす → 20回

③



point!  
お尻が軽く浮く程度で大丈夫!



point!  
視線は前へ!

### ★呼吸法★

数を数えながら行うことによって、自然と呼吸が行えます!

### ★動作★

動きはリズムカールになわとびを跳ぶように! 背中ピンと伸ばしていい姿勢☆

④



- (1) 足を肩幅開く。
- (2) 足裏全体で地面を強く押して、軽くジャンプするようにお尻を座面から少し浮かす。 → 20回

- (1) 足を肩幅に広げて、肘を軽く曲げる
- (2) 腕を大きく回し、脚を前後に動かす。前はかかと、後ろはつま先で床を軽くタッチ → 各10回