

# 脂肪燃焼！

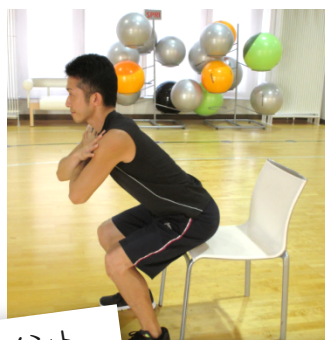


- ・体にたまった余分な脂肪を燃焼させましょう。
- ・大きな筋肉（太ももやお腹）を鍛えて基礎代謝を上げましょう。
- ・血圧が高い場合や関節が痛むなど、体調が優れないときは運動を控えましょう。

太ももの大きな筋肉を鍛えて基礎代謝を大幅アップ！

## ● チェアスクワット 大腿四頭筋（太ももの筋肉）

- ① イスの中央に座り、背筋を伸ばし両手を胸の前で組む。
- ② 正面を見ながらゆっくりと立ち上がる。
- ③ イスの中央に座るイメージでゆっくりと腰を下ろし、繰り返す。



ポイント

立ち上がる際は膝が伸びきる手前で止め、腰を下ろす際はイスにお尻を付けずに行うとより効果的です。（動作の途中で休まない）

目安：10回 × 2～3セット

肘と膝をくっつける運動で脂肪燃焼&お腹周り引き締め！

## ● ニートゥーエルボー 腹斜筋、腸腰筋（お腹～脚の付け根の筋肉）



- ① 足を肩幅に開いて立ち、手を頭の後ろで組みます。
- ② 右肘と左膝をおへその前でくっつけ、①の体勢に戻す。
- ③ 左右交互に行う。（カウントは左右で1回）

ポイント

バランスをとりながら、ゆっくり行うと効果的です。

目安：10回 × 2～3セット

※体力には個人差があります。使っている部位が少しくつく感じるまで繰り返すことがポイントです。