

トレーニングで全身の代謝アップ!!

①上半身のトレーニング 腕立て



膝をついてスタート



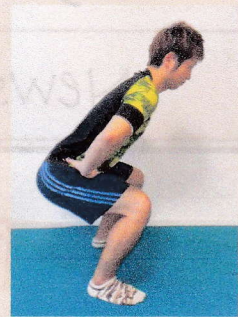
肘が90°に曲がる所まで下がります。そこから床を押して上がっていきます。

※肩、肘が痛かったら中止して下さい

②下半身のトレーニング スクワット



手は腰、足幅は肩幅より少し広くなる。



膝とつま先の向きをそろえて、膝が90°曲がる所まで下がってから上がります。

※膝、肩が痛かったら中止して下さい

①②を20回×2～3回行くと全身の代謝が良くなります!

中岡トレーナーが
大阪城公園で開催された
リレーマラソンに参加しました



2018.10.14

今回大阪城のリレーマラソンに参加しました。久しぶりの大会参加でしたが、天気も良く気持ちよく走れました。リレーマラソンは個人とは違い、チームで走るの、チームのみんなと応援し合ったり、とても楽しかったです。

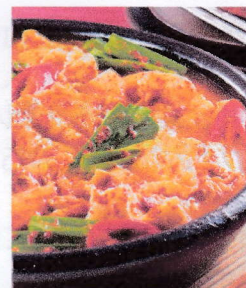
今回は1km5分台のペースで走りましたが、初心者の方はまずは1km8分を目標に走ってみて下さい。目標を持つことで日々のトレーニングも意欲的に行う事ができると思います。

これからの季節はマラソン大会が増えてくるので、また参加したいと思います。 中岡

食べて基礎代謝を上げよう!

おすすめ

キムチ鍋



キムチには辛味成分である【カプサイシン】という成分が豊富に含まれています。

このカプサイシンには、体を温め、代謝をアップさせることで、体に蓄積された脂肪を燃焼してくれる働きがあるとされています。またキムチには【乳酸菌】も豊富に含まれており、乳酸菌の働きにより、便秘が解消されることで、体に蓄積された老廃物や毒素を排出しやすくなる、デトックス効果を期待することができるので、痩せやすい体を作ることができるといわれています。

しめのうどんやごはんを我慢できればカロリーもおさえられます。(^^♪

加圧スタジオ リード公式アカウント

LINE@ はじめました。
友だち 募集中!

友だち追加QRコード



加圧トレーニングスタジオ リード

〒595-0061 泉大津市春日町3-8 TATAMIビル402

☎0725-58-6665

完全予約制



営業時間: 月～土 9:00～22:00 (受付終了)

加圧 リード

検索