

Uホーラルフィットネスジム 貯筋を減らさない講座

この時期、筋肉を減らさず脂肪を寄せ付けない身体づくり

夏も終わり、秋雨の季節



涼しくなってきたけど外に出れないよ。(雨)
ゴロゴロしながらストレッチくらいはしないとね。
(▽▽)
こんな日は、
昼から🍷ビール🍷だね！
えっ🙄
冷蔵庫にビールがない！！
雨、面倒くさい。。
こんな時は、千春ちゃんに電話して、連れて行ってもらうべし
(一ー)ニヤリ

踏み台昇降 (Step up and down)

有酸素トレーニングと下半身の筋力トレーニング



何してるの？

こんな日は、トレーニングよ
えっ・・・、ビール買い
に連れて行ってよ。

一緒にやったら、連れて行って
あげるわよ

まずは、
段差を使って、転ばないように
しっかり一歩目を踏み込んで、
踏み込んだ足に体重を載せてス
テップアップ！！

次に反対の脚もステップアッ
プ！！

一歩目の脚を後ろに降ろしてス
テップダウン、次は反対の脚を
ステップダウン！！

続けて行くわよ！！

まずは、1分からでいいよ。
慣れてきたら、なるべく長くね。
何セットかにして、やってみて
もいいよ。

プランク (Plank)

身体の前面をしっかりと使って筋力トレーニング



プランクだよ
ビール🍷の為なら☆
シャッキーン!!
カッコよくねえ♡
ポイントは、体幹をしっかりとね。
肩の下に、肘。
頭から踵まで、一直線。
呼吸は止めないで、歯は出さない!!
えっ💀
30秒。3セットくらい頑張るわよ。
🍷結構、きついわ🍷

リバースプランク (Reverse Plank)

身体の背面をしっかりと使って筋力トレーニング



今度は上向きね。
肩の下に肘。
頭から踵まで、一直線。
お尻をキュッと締めて!!
呼吸は、勿論止めないでね。
頑張るけど・・・
身体の奥から、ゴギユゴ
ギユ・プハーと音がする。
もう少し、頑張るぞ!!
🧠・🧠・🧠
これも30秒を3セットくら
いね。
よく頑張りました!!

トレーニングした後のビー
ルはいいね♡

🧠ゴギユゴギユ・プハー🧠

あっ、ストレッチ忘れた