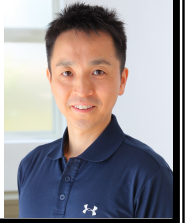


大阪市阿倍野区のパーソナルトレーニング【どこでもフィット】から若返りフィットネス情報をお届けします！



スマイル通信

2017年 1月号
vol.85



1年で一番体重が増える時期に！

自宅で最新エクササイズ！正月太り解消



いよいよ今年もあと僅かとなってまいりました。1年を締めくくる大晦日、お正月とビッグイベントが目白押しです。しかし、油断大敵。なぜならば、1年で最も太ってしまうシーズンだからです。

お正月だから・・・

では、なぜお正月に太ってしまうのでしょうか？
1つは、いつもより食べ過ぎてしまうからです。僕も同じです（笑）

2つ目は、寒いということもあり、**身体を動かさなくなる**からです。最近は携帯、スマホにも万歩計を備えていますので、一度計測してみてください。驚く結果に・・・。

いつもより3分の1、もしくは4分の1くらいの歩数になっていることも。歩かなくなることが、太る原因の大きな要因です。

次が大変重要です。3つ目は、**交感神経が弱ってしまう**ことです。交感神経は、身体を活発にさせて体脂肪を燃やすなどの効果を促してくれるものです。

交感神経が弱る原因として・・・

- ✓ 運動不足
- ✓ 1日中暖房の効いた部屋にいる
- ✓ 不規則な生活 など

です。これはまさに太りやすい条件が、お正月休みに揃っているとんでもない過言ではありませんね。

僕が正月太り防止で強調したいのは、この3番目の交感神経が弱ってしまうことによる弊害です。

正月太り解消には交感神経を弱らせないこと！

太らない身体づくりには、交感神経を活性化させることが重要です。そのために何をすべきか？

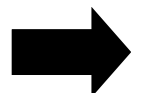
外に出て太陽に当たること、起きる時間を一定にするなどの規則正しい生活スタイル、湯船にしっかりと浸かるなどがあります。何よりも、交感神経を活発にさせるのは、運動エクササイズです。

最新エクササイズで正月太り解消



短時間で交感神経を刺激して、体脂肪燃焼や筋力アップの効果を出す「クロスフィット」が流行しています。かなり激しい運動が続きますので、そのままはできませんが、小林式クロスフィットで正月太りを解消しましょう。自宅でできて効果抜群です！

裏面へどうぞ



正月太り解消！小林式自宅でクロスフィット

エクササイズの方法は、【1】～【4】のエクササイズを続けて行います。慣れてきたら、2セット（2周）を行いましょ！動画もありますのでご家族、ご親戚の方もどうぞ！スマホでQRコードを読み取りください



レッスンでも
ご質問を承ります！

【1】突っ張り棒ローイング



1. 棒を両手で持ち、背筋を伸ばします
2. 背筋は伸ばしたまま、お尻を後方に突き出し、膝を軽く曲げておきます
3. 息を吐きながら、棒をお腹に近づけます
4. 息を吸いながら、元の位置に戻ります
5. 3～4を20回繰り返します

動画でご覧頂けます。

QRコード▶



【2】腿上げエクササイズ



1. 背筋を伸ばして立ちます
2. 息を吐きながら、右足の太ももを上げて3秒間静止します
3. 息を吸いながら、元の位置に戻ります
4. 左右交互に腿上げを10回行います。
5. 余裕があれば、腕振りも同時に行います。

動画でご覧頂けます。

QRコード▶



【3】膝つき腕立て伏せ



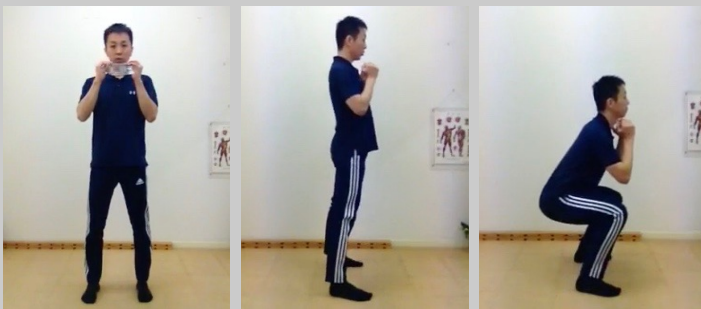
1. 両手を肩幅よりやや広めにし、両膝と手を床につけます
2. 腹筋に力を入れて、背筋を伸ばします
3. 息を吸いながら、ゆっくりと上半身を床に近づけます
4. 息を吐きながら、元の位置に戻ります
5. 男性は15回、女性は10回を繰り返します

動画でご覧頂けます。

QRコード▶



【4】ペットボトルスクワット



1. 背筋を伸ばして、ペットボトルを胸の前で水平に持ちます
2. 息を吸いながら、お尻を後方に下げてしゃがみます
3. 息を吐きながら、元の位置に戻ります
4. 2)～3)を男性は20回、女性は15回繰り返します

動画でご覧頂けます。

QRコード▶



<発行者>

パーソナルトレーニング・どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202

御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

どこでもフィット

で Web 検索！



Amazonで
「小林素明」の
エクササイズ DVD
絶賛発売中！