

秋のダイエットに適切な運動5選紹介

基礎代謝を上げます。

ストレッチ頑張りましょう。



1 【かかと上げ下げ】（1回30秒）

●ふくらはぎの筋肉を刺激して血行UP！

やり方

1. 壁やイスに手を添えて立つ
2. かかとをゆっくり上げ、3秒キープ
3. ゆっくり下ろす（10～15回）



2 【その場で足踏み】（1回1～3分）

●有酸素運動＋下半身の刺激で代謝UP！

やり方

1. 背筋を伸ばしてその場で足踏み
2. 太ももを高く上げると効果大
3. テレビ見ながらでもOK！

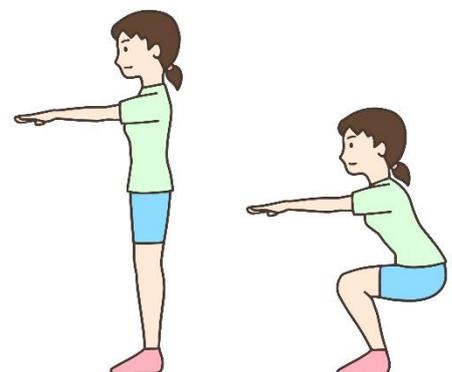


3 【スクワット】（1回10回×2セット）

●下半身の大筋肉を動かす → 代謝がぐんと上がる！

やり方

1. 足を肩幅に開いて立つ
 2. 息を吸いながらゆっくり腰を下ろす
（椅子に座るイメージ）
 3. 息を吐きながら戻る
- ※ひざはつま先より前に出ないように注意



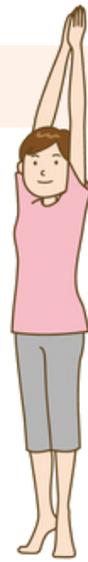
4

【背伸びストレッチ】(1回20秒×3回)

- 姿勢改善&血流アップで代謝に◎

やり方

1. 両手を組んで上に伸びる
2. かかとを上げてもOK
3. 深呼吸しながらゆっくり戻す



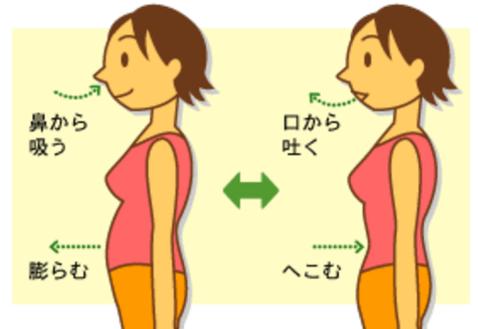
5

【ドローイン】(1回30秒×3回)

- お腹の深層筋（インナーマッスル）を鍛えて代謝UP

やり方

1. 背筋を伸ばして立つ or 座る
2. お腹をへこませて、そのまま呼吸
(浅くでOK)
3. 30秒キープ → ゆっくり戻す



頑張ってみましょ。
無理しないでくださいよ。

