

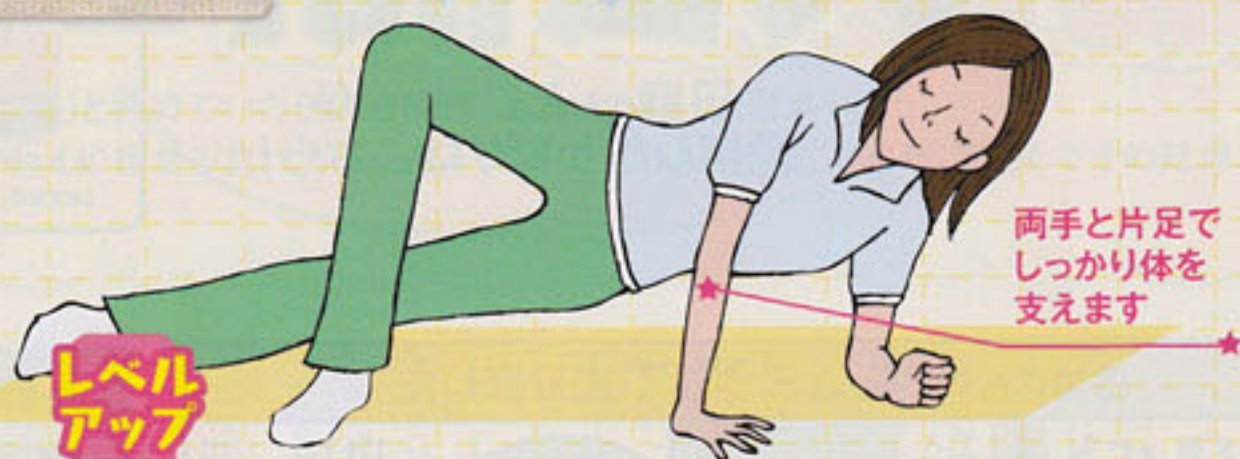
③中級編

テレビのCM中などに
(1日3回以上)

ゴロ寝腕立て

肩ひじついて、
腰を上げ下げ!

- 1 横向きに寝た姿勢から肩ひじをたて、もう一方の手を前につきます。
- 2 上になっているほうの足で、図のように体を支え、腰を上げ、背骨が一本の軸になっているのを感じます。
- 3 自然な呼吸で5~10秒キープし、元の姿勢にこれを3~10回繰り返します。逆側も同様に行います。



両手と片足で
しっかり体を
支えます



片足を支えにせず、
両手をついた
だけで行えば、さ
らに強度アップ。

ココに効く!

たるんだ二の腕やわき腹
に効果的。

④上級編

朝晩のベッドの上で
(1日2回以上)

寝たまま体操

背中バランスをとり、
腕を付け根から小さく強く振る!

※首に違和感がある方や日頃運動をしない方は、
首に負担がかかりやすいので、このエクササイズは控えましょう。



- 1 あお向けに寝た姿勢で両ひざをたてます。腕は体の横に置きます。上半身を床から少し浮かせ、目線は膝の間におきます。

ココに効く!

筋肉トレーニングと有酸素運動、両方の要素を持った理想のエクササイズ。やればやるほどお腹が引き締まります。



両手は指先までそろえ
伸ばして、まっすぐに

「吸→吸→吸、
吐→吐→吐」の
リズムを大切に

- 2 短く浅い呼吸とともに、両腕を振り動かします。吸う息とともに3回、吐く息とともに3回の腕振りを1セットとし、これを3セットから10セット行います。

さらに効く!

最終的には「吸って5回、吐いて5回腕を振る」
これを10セットを目指しましょう。

※筋肉痛がある場合は1日おこななど、体調に応じて強度を調整しましょう。 ※身体に違和感や痛みがある場合には、医師の指示のもと行いましょう。

おおまカロリーダイエットなら
しっかり続けられそう!

継続は力なりです!
ぜひ習慣にしましょうね!

おおま カロリー 番外編

夏は、涼しい
おうちで快適運動。

オススメ 「ながらエクサ」はコレ!

おおまカロリーの3大原則を理解したら、仕上げに「ながらエクササイズ」をプラスしてカロリー消費をアップ!
おうちでカンタンにできるから、毎日続けてスリムを目指しましょう。

①初級編

1日2回以上

歯みがき バランス

歯みがきをしながら、
片足立ちでバランス



- 1 背すじを伸ばして立ち、片方の足のうらをもう一方の足のひざの横につけ、できるだけ長い間そのまま保ちます(最長3分)。
- 2 足を替え、逆側も同様に行います。

グラグラするようなら慣れるまで
洗面台や壁につかまって
しっかり足の裏を床につけて

ココに効く!

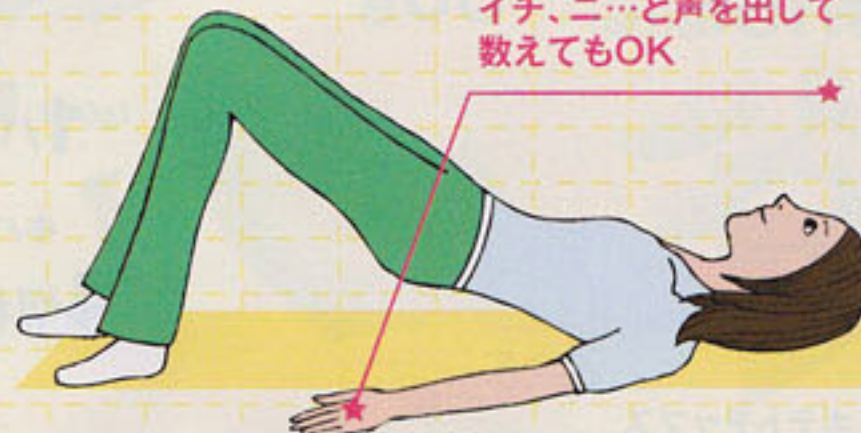
下半身全体のシェイプアップに効果的!続けていくとバ
ランス感覚も鍛えられます!

②中級編

1日2回以上

腰上げ腹筋

寝たまま腰を
上げ下げするだけ!



両手で体を支えます
イチ、ニ...と声を出して
数えてもOK

- 1 あお向けに寝た姿勢から両ひざをたて、ひざ・骨盤・胸が一直線になる高さまで、おしりをできるだけ高く持ち上げます。
- 2 自然な呼吸で5~10秒キープし、元の姿勢にこれを3~10回繰り返します。

ココに効く!

下腹のぼっこり、背中中のぜい肉追放に加え、太ももの
大きな筋肉が鍛えられるので、全身の代謝アップに
効果を発揮。

基礎代謝量の低下には、 毎日続けられる運動が有効!

おおまカロリーをマスターしたら、運動を取り入れてさらにやせ効率をアップしたいもの。では、運動で効率よくカロリーを消費するには?それは筋肉トレーニングで筋肉量を増やし、基礎代謝そのものを底上げすることが近道。日ごろ運動不足が続いたり、年齢が高くなるにつれて基礎代謝が低下し、その分カロリーを消費しにくい体質になっている可能性アリ!まずは、普段の生活の中にちょっとした運動を取り入れることから始めましょう。少しずつ積み重ねていけば、数ヵ月先の結果が違ってきますよ。

年齢別の基礎代謝量

