

# MAMA'S NEWS

2023

6月号 No.216



ロージ

商品10%OFF  
7/30(日)まで

シャンプー・トリートメント

今日は、ご来店頂き  
ありがとうございます。

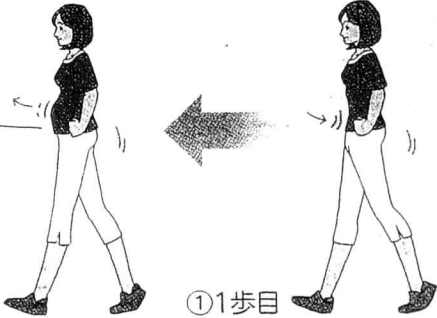
ジワリと汗ばむ季節になってきましたね！  
段々と洋服も薄着になる季節でもあります。  
そこで今月は、普段の生活にちょとプラスで  
体脂肪を燃やせるウォーキングダイエットです。

ご来店日、前日までの  
ご予約のご協力を  
よろしくお願い致します。

## 基本の腹凹ウォーキングの基本

お腹を出す時に  
引っ込めた際の反  
動を利用せず、腹筋  
に力を入れて動か  
しましょう。

楽に呼吸しながら  
歩きます。



②2歩目 左足を出してお腹を出す。 ①1歩目 右足を出してお腹を引っ込める。

お腹の動きと呼吸が連動しない  
ように注意を。1歩ごとに呼吸す  
ると息苦しくなります。

お腹の動きに呼吸が連動してし  
まう場合は…「引っ込める」[出  
す]を2歩ごとに行いましょう。

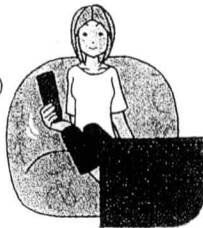
- ①1歩目:お腹を引っ込める
- ②2歩目:お腹を引っ込める
- ③3歩目:お腹を出す
- ④4歩目:お腹を出す

## こんな時間もチャンス!

掃除の合間



テレビを観ている時  
(CMの時間帯がおすすめ)



キッチンに  
いる時



## 太らない歩き方

川村式  
腹凹

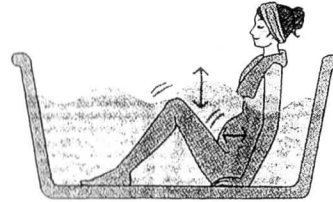
はらぺこ

# ウォーキング ダイエット

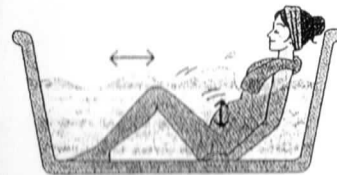
努力と我慢をせずに  
生活習慣を変える!!  
普段は何気なく歩いて  
いる動作に、いろいろな  
筋肉を動かす運動を  
プラスすると、消費カロリーを  
ぐんと増やすことができます!  
色々な場面で、やってみましょう♪

## お風呂で湯船に浸かっている時に

手をお腹に付け  
ているとお腹の  
動きがわかりや  
すくなります。



- ①半身浴の状態で膝を立てる。
- ②お湯を押しイメージでお腹をゆっくり前に出す。
- ③そのお湯が戻るタイミングでゆっくりお腹を引っ込める。
- ④お湯が上下に揺れるように「お腹を出す」「引っ込める」を繰り返す。

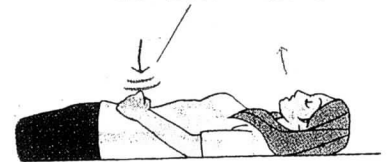


体が後ろにずれる  
ことで、水圧  
がよりかかり腹  
筋の動かし方が  
変わります。

- ⑤少しお尻を前にずらして肩までお湯に浸かる。
- ⑥②③④の動きを繰り返す。
- ⑦お湯が、波が寄せては返すように前後に揺れるように「お腹を出す」「引っ込める」を繰り返す。

## 寝ている間に(10~20回)

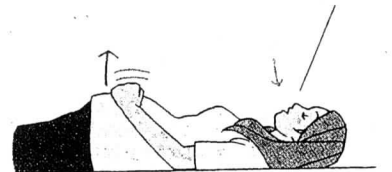
腹筋に少し力を入れて掌が押して  
いる力に抵抗すると効果的。



- ①横になる。
- ②掌を重ねてお腹の上に置き、ゆっくりとお腹を押ししながら息を吐いていく。

腹筋以外の筋肉を弛緩させて  
行くと、睡眠薬代わりになりま  
す。眠れなければその分お腹の  
脂肪が減ると考えましょう。

呼吸はいつも  
どおりか少し  
遅めの速さに  
します。



- ③息を吐き終わったら、掌の力はそのままにして、息を吸いながら掌を押し上げるようにお腹を膨らませる。