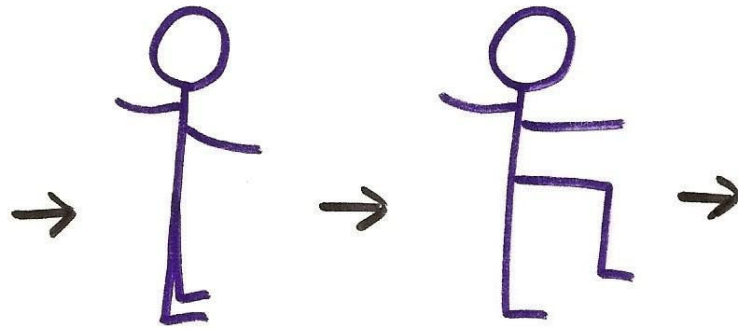
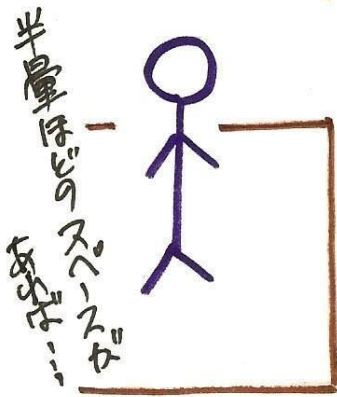


# その場でウォーキング

春になったら外に出かけましょ。  

それまでは、冬にため込んだ脂肪を減らす  
ためにも、室内で"ウォーキング"をしこめは...

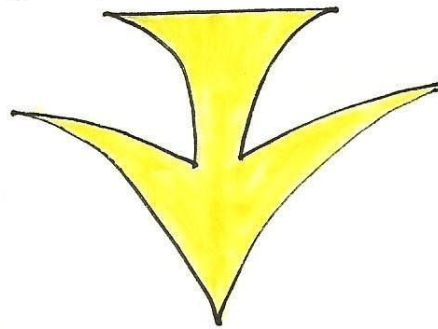


その場で  
ドラムを  
見ながら  
1時間  
足踏み!

立ち姿勢は...

- 足の親指側に体重をかける
- お尻を締める
- おへそを少し下から入れる
- 頭をひたすら下よりイメージで立つ

手を左右に大きくふりながら  
太ももが水平になるまで  
持ち上げる



さらに少しウエストをひねると  
腹筋運動にもつながります

笑顔が  
つくれるペース  
がポイントよ

30代~50代の人には、このウォーキングを  
100~130拍の1拍数で5分以上続け  
脂肪燃焼につながりましょ。

