

ままばれ特別企画
ママチャレ! 第13弾
 Mama Challenge

おうちでできる！
エクササイズ
 カンタン部分やせ

太ももに、お腹に、気がつけば冬の間に蓄えてしまった脂肪…。温かくなる前に何とかしたい！そこで今回は編集員さんたちに、忙しいママでも続けられる部分痩せエクササイズに挑戦してもらいました。

エクササイズにチャレンジ!

スリムでいるためには**運動が大キ**です!

1日のエネルギー摂取量のうち、何もせずに消費される(基礎代謝)のは7割程度といわれています。何もしないと消費量よりも摂取量が上回るため、脂肪が付いてしまうんですね。そのため、基礎代謝で消費できない分は、運動(活動代謝)によって燃やす必要があります。適度に運動をして筋肉を付ければ活動代謝量がアップし、より脂肪を燃焼させやすい体質になれるのです!



※回数、時間は目標の数値です。

Pattern 1
ふくらはぎ引き締めエクササイズ
 ✓1日50回



Point かかととは地面につけない!

Pattern 2
ふとももほっそり! 膝90°スクワット
 ✓1日1分



足を肩幅程度に開き、膝をゆっくりと90°に曲げて、かかとを上げないように写真の状態から1分間キープします(慣れないうちは30秒間でもOK)。

Pattern 3
うつぶせ腹筋
 ✓1日50回



腕を直角にしてうつぶせになり、膝が床につかないように膝を上げ下げします。

3週間のチャレンジの結果発表!



編集員さんたちには上記のエクササイズをはじめ、毎日の生活に運動を取り入れてもらいました。3週間後、体重だけでなく、筋肉量や脂肪量も分かるマシンで測定。果たしてその結果は?

北恵さんは…

After

- 体重 **-1.3kg**
- 体脂肪率 **-2.9%**
- 筋肉率 **+2.2%**

思っていた以上に良い結果が出てうれしいです。意識をして体を動かすことの大切さを実感しました。これからも運動と食事改善を続けていきたいと思っています。

熊谷 理恵さんは…

After

- 体重 **-1.2kg**
- 体脂肪率 **-2.1%**
- 筋肉率 **+0.9%**

脂肪が減って、筋肉が増えていたので体の中が変わったんだ!とうれしくなりました。筋肉量をUPしつつ、これから脂肪燃焼の期間に入るのが楽しみになりました☆

佐々木 千尋さんは…

After

- 体重 **-0.9kg**
- 体脂肪率 **-1.8%**
- 筋肉率 **+1.8%**

数字的にはそれほど大きな変化ではありませんでしたが、エクササイズを行うことにより、肩こりとふくらはぎのむくみが解消されました☆今後も継続します!

今回、エクササイズをご指導していただきました! エステシアン歴14年「痩せる気UPセミナー」主催 **佐々木 由樹さん**

「お客様の下半身太りを解消したい!でも、エステだけでは限界がある」と感じ、2010年に日本で唯一のエステ×筋トレを組み合わせた独自のメニュー“リアル健康式ダイエット”をスタート。週に一度の筋肉トレーニングとエステティック、食事指導を行ない5年間で落としたお客様の脂肪は…なんと315キロ!!

3ヶ月でエスト-10センチも夢じゃない!
「痩せる気UPセミナー」
 ●4月22日(水)10時~
 ●4月29日(水)10時~
 参加費:1500円

詳しくはシャンパレスサロンまでお問い合わせください。
お問い合わせ シャンパレスサロン
0120-989-424

今回ご協力いただいた編集員 猪股由美さん、北恵さん、熊谷理恵さん、佐々木千尋さん、瀬戸絵里さん、(50音順)

取材協力:シャンパレスサロン