

コンディショニングやってみよう!

自分の
“コンディション”
気にしていますか?

カゼが治りづらい、仕事でミスが続く、なんてときに「調子が悪い」とか、勉強がスライスはかどったり、思ったより体を動かせたときに「調子がいい」と思うこと、ありますよね。
それが「ココロとカラダの状態」=「コンディション」です。
自分のコンディションを知り、整えることで、毎日をHAPPYに。
そして1週間の積み重ねが、HAPPYな1年に。
季節ごとのコンディションに合わせたコンディショニングで、毎日楽しく軽やかに過ごしましょう。



TIPNESS フィットネスクラブ 1 WEEK
タイプブネス デイブネス CONDITIONING

春編

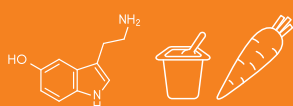
Question

HAPPYな新生活に向けて必要なのは、HAPPYホルモンを増やすコンディショニング・メンだったりする。



Advice

食物繊維や発酵食品など、腸内環境を整える食べ物をセレクトして三食しっかり食べる「コンディショニング・メシ」で、HAPPYホルモン「セロトニン」を増やし、体調を整えましょう。



Question

新しい生活、新しい出会い。ワクワクするけど、正直ストレスも多い。そんなとき、体調を整えるカギは腸にあり。



Advice

腸の働きを高める腸ストレッチで、気持ちのいい新生活を。休憩時などに、ウエストに手を当てて立ち、脇腹をつまみながらカラダを左右にたおしましょう。



Question

春だし、休み明けだし、カラダもキモチも完全にオフモード。オンに切り替えるには、逆に一息つくべし?



Advice

簡単呼吸メンテナンスで、カラダもキモチも上向きに。ももにボールを挟んで座り息を吸って、ボールが落ちないようにお腹に力を入れながら、背を丸め長く息を吐き出します。



夏編

Question

今年こそ梅雨の間に、夏に向けてカラダづくり!なんて毎年言ってるけど、できたためしなし。気軽に始められる方法ってないかな?



Advice

お手軽「朝食習慣」で体調を整えましょう。ポイントは、起きて1時間以内に、「糖質+タンパク質」の朝食をとること。まずは1日の代謝を早め上げて痩せやすいカラダへ!



Question

汗だくで帰宅したら さっとシャワーだけ浴びて、熱いお風呂はバス。なんてやってたらいつのまにか夏バテコース?



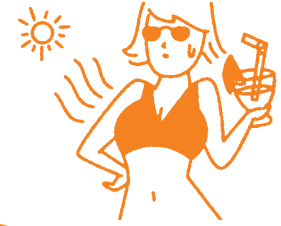
Advice

暑い夏こそ入浴習慣を。入浴することで深部体温が上がり、その熱が放散される過程でスムーズな入眠が期待できます。



Question

夏がくるたび、今年が一番暑い気がする。このまま毎年、暑さに負け続けるわけにはいかないぞ。



Advice

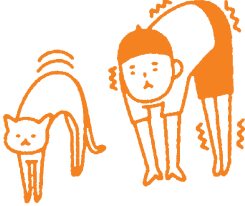
横向きに寝転がり、右わき腹を下から上へ、左わき腹を上から下へつまむ「大腸もみ」で、夏バテ撃退へ。



秋編

Question

猫の動きをマネすることで、疲労回復につながるらしい。誰がいちばん猫になりきれるか勝負にや。



Advice

1. 骨盤の真下に膝がくるように、四つんばいになる
2. 背中全体に息を吹き込むように、思いきり背を丸める
3. 息を全部吐き出しながら背をそらせ、あごを上げていく



Question

食欲の秋!を言い訳に ついついあれこれ食べちゃう季節。食事バランスで体調をつかみたい。



Advice

最適な食事バランスの量は、炭水化物は握りこぶし1つ分、肉や魚は片手の大きさと厚さ分、生野菜は両手一杯分。これを覚えればOK!



Question

せっかくのハイキングなのに足が疲れて、帰りはタクシー。次はちゃんとウォーミングアップしてから挑まなきゃ。



Advice

運動前のウォーミングアップに、足裏にボールを当て、つま先から踵まで転がすように往復を。毎日のコリのほくしにも姿勢改善にもオススメです。



冬編

Question

忘年会につく忘年会で、暴飲暴食が続く日々。飲みすぎた日は、寝る前と翌朝が勝負だ。



Advice

飲みすぎってしまった日は、寝る前と翌朝に徹底して水分補給を。朝食にはお味噌汁や雑炊など、少し塩分の入った水分量の多いものが◎。



Question

寝正月って最高だけど頭のすみで運動不足も気になってる。特番見ながらエクササイズできたらいいのに。



Advice

【サイドプランク】

1. 横向きに寝転び片肘をつく
2. 下側の前腕と足を支点に腰を上げる
3. 体を一直線にキープ



Question

2月って実は一番寒いし、カラダがこわばっちゃう。軽い運動で筋肉をほぐして、カラダもあつたまって一石二鳥だ。



Advice

仕事の合間に、屈伸から一気につま先立ちへ。5回でも十分血流アップ。コリもラクに。

