

コンディショニングやってみよう！



カゼが治りづらい、仕事でミスが続く、なんてときに「調子が悪いな」とか、

勉強がスイスイはかどったり、思ったより体を動かせたときに

「調子がいいな」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。

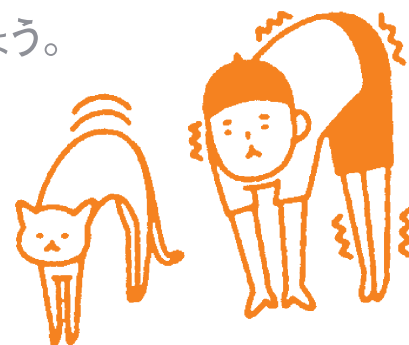
季節ごとのコンディションに合わせたコンディショニングで、

毎日を楽しく軽やかに過ごしましょう。



フィットネスクラブ
ティツブネス

1 WEEK
CONDITIONING



春編

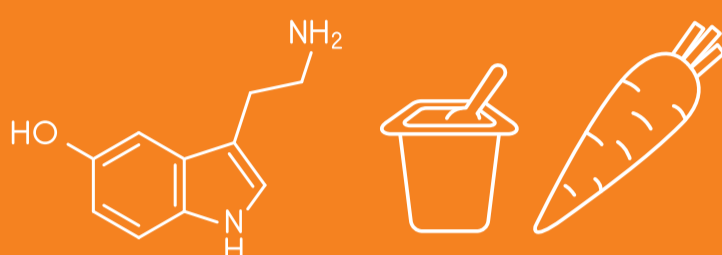
Question

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・メシだったりする。



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。



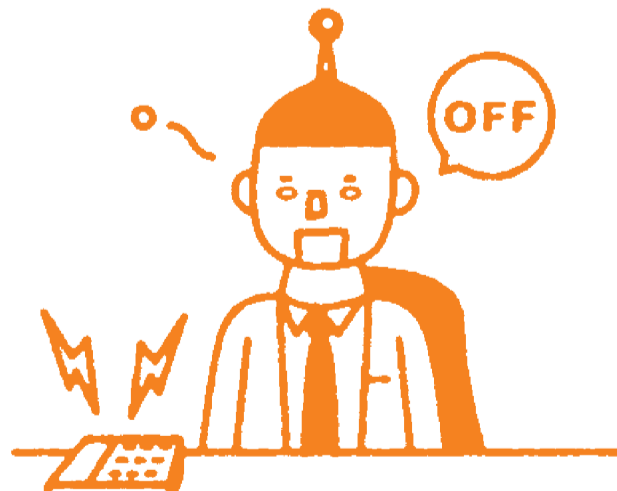
Advice

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、できたためしナシ。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日の代謝を早めに上げて痩せやすいカラダへ!



Question

汗だくで帰宅したらさっさとシャワーだけ浴びて、熱いおフロはパス。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

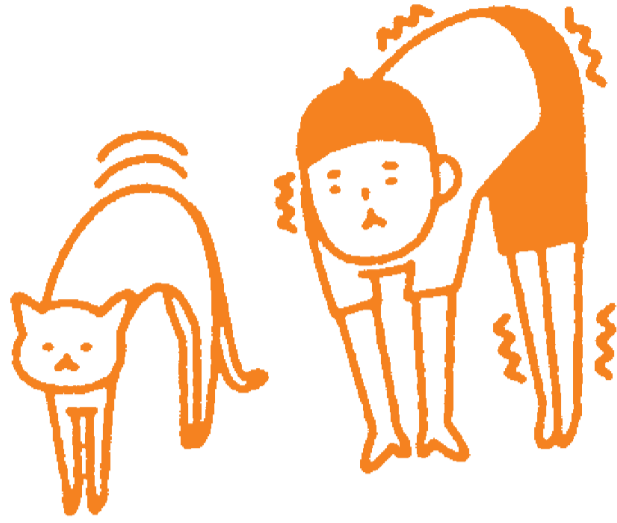
横向きに寝転がり、右わき腹を下から上へ、左わき腹を上から下へつまむ「大腸もみ」で、夏バテ撃退へ。



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!



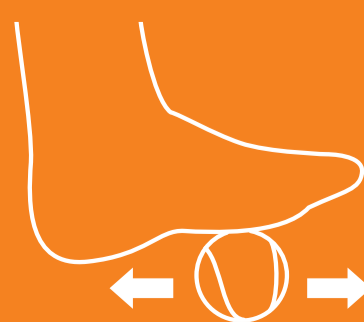
Question

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
のコリのほぐしにも姿勢改善にもオススメです。



冬編

Question

忘年会につぐ忘年会で、
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

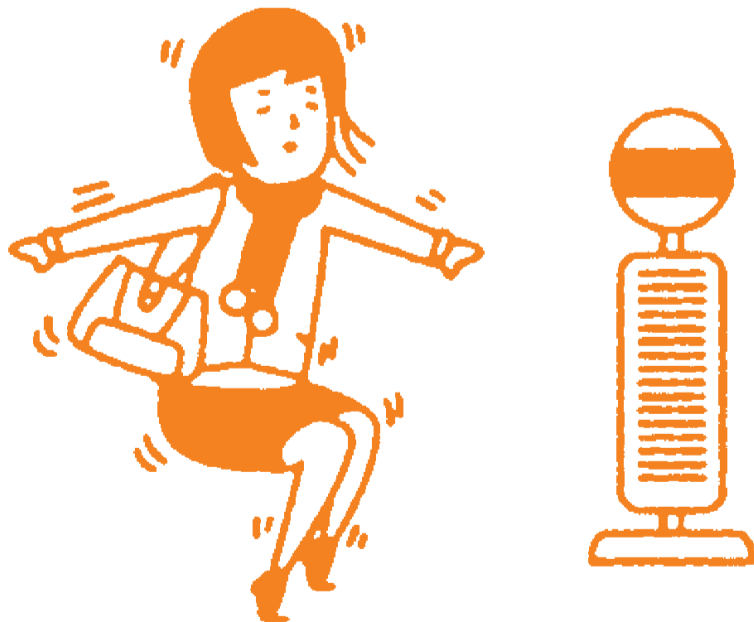
【サイドプランク】

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、
カラダもあっ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。

