

# たった3分で脂肪燃焼！

1回目：シャドーボクシング  
(30秒)



1回目：腹筋 (30秒)



2回目：その場でモモ上げ  
(30秒)



2回目：腕立て伏せ  
(30秒)



3回目：踏み台昇降運動  
(30秒)



3回目：スクワット  
(30秒)



有酸素運動  
30秒  
無酸素運動

## トレーニング例

①腹筋 30秒



②シャドーボクシング  
30秒



③腕立て伏せ  
30秒



④もも上げ 30秒



⑤スクワット  
30秒



⑥踏み台昇降運動  
30秒

※お好きなトレーニングメニューで実施してください。

## ～3分間サーキットトレーニング

= ウォーキング30分以上の脂肪燃焼効果～

### ☆ やり方 ☆

- ・無酸素運動（筋トレ）と有酸素運動を30秒ずつ交代に行うだけです。
- ・お好きな無酸素運動と有酸素運動を組み合わせ、3分間運動は途切れることなくしてください。
- ・なれてきたら、これを1セットとし、2セット、3セットと増やしてみてください。

### ☆ なぜ3分でいいのか?! ☆

筋トレで疲労物質といわれる乳酸が筋肉にフルにたまる一歩手前の時間が30秒なのです。乳酸は疲れの原因になるばかりではなく、筋肉増強や脂肪の燃焼にかかわる一面もあります。そこで、乳酸がたまって筋肉を疲れ果てさせる前に有酸素運動に切り替えると、とり込んだ酸素が乳酸を再利用してくれて疲れにくいため、毎日でも行うことができます。是非、今日からでも始めてみませんか？！