

## メルマガ会員登録！

～ Jサーキット本部より～

Jサーキットメールマガジンを登録していただくとヘルシーライフ案内やシェイプアップ情報がお手元に届きます。

不必要になれば届いたメールでいつでも配信停止が可能です！

お気軽にご登録ください！

メルマガ登録方法



方法1 【QRコード】

QRコードリーダ付携帯電話のカメラでQRコードを読み取ってアクセスしてください。

方法2 【空メール送信】

送信先メールアドレス：【mm@0798745834.Jay.Ms】へ

題名も本文も何も入れずに送信。

携帯電話のメール設定で『指定受信』を設定していると返信メールを受け取れません。

指定受信を解除してください。

ダイエットクッキングやダイエット日記(実話)など楽しい情報をお届けしています

ぜひご登録ください

## ワンポイント!エクササイズ 第3回 レッグプレス

**お勧めポイント 太ももとヒップを引き締めて、すらりとした脚線美を。**

姿勢チェック

頭～肩 視線をまっすぐに向け、頭を上げたり下げたりしないこと。

頭から肩にかけては、バックシートにつけないこと。

胸 開くこと

背中 猫背にならない

腰 バックシートに密着していること

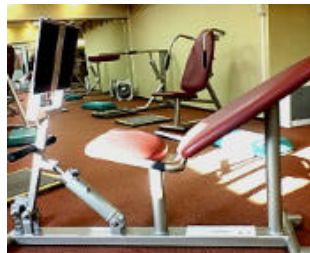
反らさない

おなか おへその下指3本分のあたりに力を入れること

脚 内股にならない

つま先とひざは同じ方向を向いていること

呼吸 息を止めないで普通に呼吸する



Did you know? ~ご存知ですか~

なぜJ-サーキットをした後、爽快なのか知っていますか？

このようなエクササイズをする事で、endorphin?(エンドルフィン)というホルモンが産出されます。

これが我々を爽やか(feelgood)にさせます。

人によって違うのですが、数時間から数十時間持続される方がいます。

これが抗ストレス(解消の役目を果たす)となります。

今やストレスは、多くの病気の根源だと言われています。

J-サーキットを続けることで、ストレスを解消させ、心も体も爽やかになりましょう。

By?Jay



からだにいいこと教えましょ!

**トレーニングの効果は、**

5日程度しか持続しないので、最低でも週に2回ぐらいのペースで行う必要があります。

また、《筋力トレーニング》は、トレーニングとトレーニングの間を1～2日あけ、ある程度筋肉を回復させてから行うようにしましょう。目的が、『汗をかきに!』『気分転換に!』『リハビリに!』

という方は毎日運動されてもOKですが、体調のすぐれない時、体がだるい時などは思い切って1日お休みしてみてもいいかもしれませんか？

**継続は力なり**

頑張って続けることが自らの財産です!