

糖質オフ中は**有酸素運動**より 筋トレで減量効果を**アップ**する

糖質オフは本当に
良いのか悪いのか?

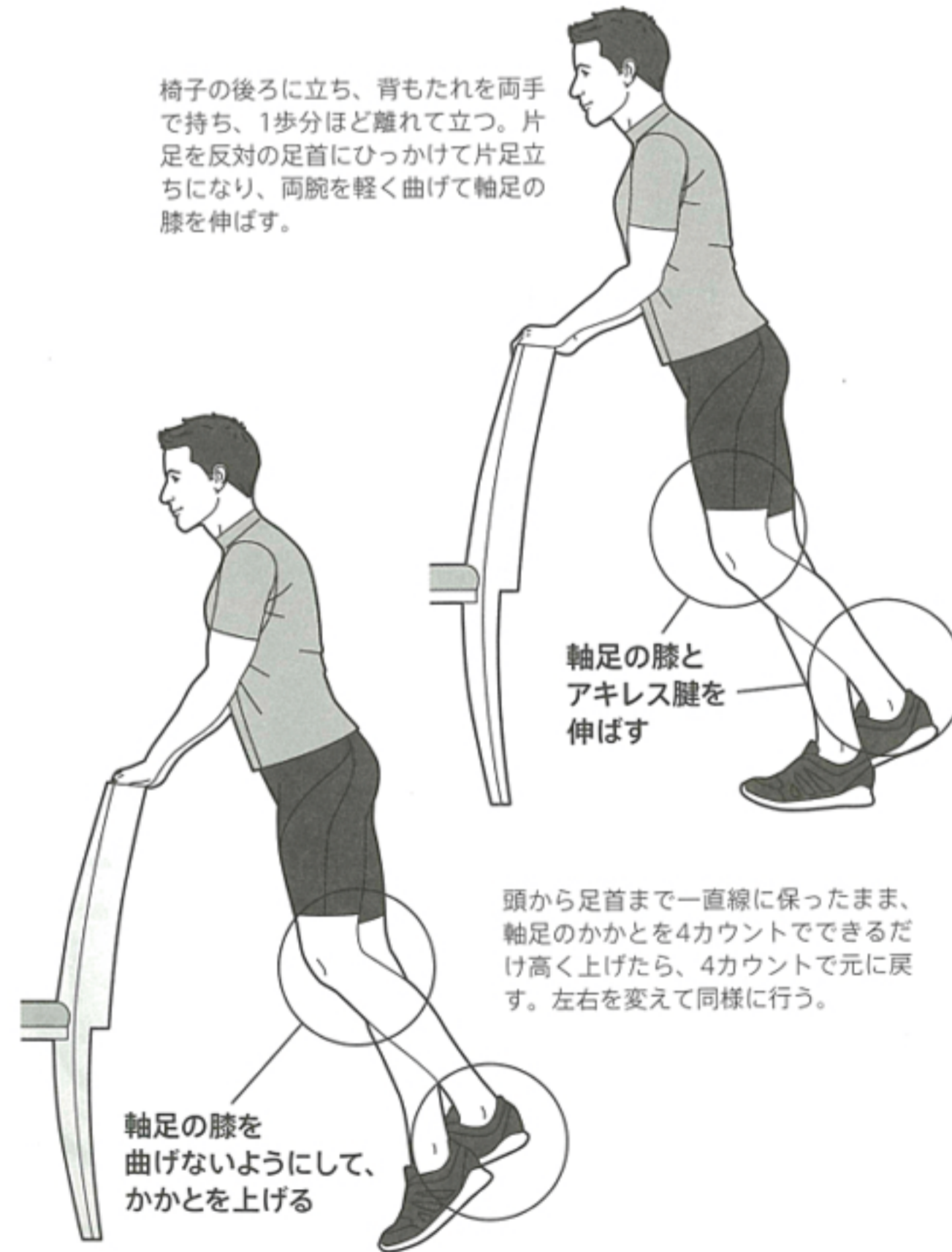
具体的にどうすれば「正しく」
糖質オフして、やせるのか?
など、様々な疑問を栄養学的に、
医学的に、ロジカルに解説!
理論だけでなく、食バ方やレシピなど、
実践方法も紹介。
糖質オフの決定版!!

9

シングルレッグ・カーフレイズ

ふくらはぎ (下腿三頭筋)
左右各10 ~ 15回×3セット (セット間の休憩: 60 ~ 90秒)

椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持ち、1歩分ほど離れて立つ。片足を反対の足首にひっかけて片足立ちになり、両腕を軽く曲げて軸足の膝を伸ばす。



8

ヒップレイズ

お尻 (大臀筋)
10 ~ 15回×3セット (セット間の休憩: 60 ~ 90秒)

床で仰向けに寝て、両脚を腰幅に開いて膝を曲げて立てる。両腕を体側で「八」の字に伸ばす。



4カウントでお尻を床から引き上げて、膝から肩までが一直線になったら、4カウントで元に戻す。

