



8AM

今日のBBQの買い出しへ。
天気がいいから歩いていこう！

パースならではの！

スペースに余裕ある歩道を歩く！

歩き方を少し意識して行なうエクササイズです。パースの歩道は比較的広めで、行き交う人もそんなに多くはないので、“まいにち”の習慣にしてみてください。

ビックステップ・ウォーキング

姿勢を正して歩幅を広げて早歩きをします。

一度に行う
エクササイズ目安

20分以上

(20分以上行くと有酸素運動効果により脂肪の燃焼が始まり、ダイエットにも効果的)

1



POINT /
腕は後ろの方向にも振りましょう。

背筋を伸ばして軽く腕を曲げます。

2



いつもより半歩ほどプラスした歩幅でしっかりと歩きます。

ここに効く

太もも・ふくらはぎ

NG X

気をつけよう！

猫背にならないようにします。



パースならではの！

一度にたくさんのショッピング

お店に並んでいる飲み物のボトルは、日本と比べるとびっくりするくらい大容量！そのボトルの重さを利用して、肩周りに負荷を掛けたエクササイズです。



9AM

BBQの食材、いっぱい買った！

ショルダー・リフト

両手に荷物を持って、肩を上げ下げするエクササイズです。

一度に行う
エクササイズ目安

10回×1セットで1日2セット

ここに効く

肩周り

1



POINT /
手に持つ買い物袋は同じ重さになるようにしましょう。

同じ重さの買い物袋を両手に持ちます。足を肩幅くらいに開き、つま先を正面に向けます。

2



腕を伸ばしたまま肩を上げ下げします。

NG X

気をつけよう！

背中を反らせすぎないようにしましょう。

