



暖かい季節になりました♪ 外で身体を動かしましょう!

暖かくなりましたね♪

「食欲の秋」は、寒い冬に向けて脂肪を蓄えて体温を維持するために本能的に起こります。そして冬が終わり暖かくなると、冬のために蓄えた脂肪はいらなくなるため、身体は自然と痩せやすい状態になります。

冬は寒くて外に出るのも辛かったですが、暖かくなると外に出たくなりますね♪この気持ちのいい季節に外に出て身体を動かしてみませんか!?

加圧トレーニング後は成長ホルモンの分泌が盛んなため、普段よりも脂肪が燃えやすい状態となっています。また、加圧トレーニングは一時的に血流を制限しているため、ベルトを外すと血液が一気に流れ、体内に溜っていた余分な水分も押し流してくれます。このタイミングでぜひ軽い有酸素運動(エアロバイク、ウォーキング、ジョギングなど)を取り入れてみて下さい。

本店のある北柏には手賀沼の広～い遊歩道があり、松戸店のすぐ近くにも江戸川の河川敷があります。トレーニング後にジョギングやウォーキングに行かれる会員さんもたくさんいらっしゃいます!



春野菜+有酸素運動でデトックス効果2倍!!



春になるとタケノコ・菜の花・タラの芽・フキノトウや山菜など春野菜が出回るようになります。これらの春野菜の共通点は独特の苦みがあることです。この苦みの正体は『植物性アルカロイド』というもので、腎臓のろ過機能を上げて体内にこもった余分な水分と熱分(エネルギー)を排出する解毒作用があります。このように春野菜には、冬の間溜めこんだ余分なものを体外に出すはたらきがあります。

加圧トレーニング→有酸素運動+春野菜で冬太りを解消し、スッキリとした身体を手に入れましょう!!



ビタミンウォーターに新しい味が登場! キウイ&ライムテイストです☆骨の形成に必要なカルシウムとビタミンDが含まれています!
ぜひお試し下さい♪

¥200



♡かわいい5本指ソックス発売中♡



¥500



ラクーンで販売している靴下にカワイイ5本指ソックスが加わりました!!

5本指ソックスは自由に指が動かせる、疲れにくい、トレーニング中しっかり踏んばれるなど、一度はくどクセになります☆健康オタクのラクーンスタッフおすすめの逸品です!!



4/15(日)に行われた『かすみがうらマラソン』、3時間33分で完走してきました☆

次はタイムを縮められるよう頑張りたいと思います!!

ラクーンの会員さんも参加されていました♪

