

〇月〇日 宅トレは、毎日楽しく続けたい!

わが夫は、このところ急にお腹が出てきたので、目下トレーニングにハマっている。まず万歩計を買って、1日1万歩を目標にセッセと歩いている。休みの日は、朝涼しいうちに近くの公園を歩く。

爽やかな風と緑が気持ちいいらしい。

家では、毎日決まった時間に腹筋、腕立て伏せ、ダンベルに精を出す。

そうやって、歯磨きみたいに毎日の習慣にしてしまえばラクだし、体が少しずつ

引き締まってくるのが実感できて、うれしいみたい。ときどき自分の体を鏡に映して、ニンマリしてる(結構ナルシストかも?)

私はというと、主人のように“頑張る”ことがキライで、お手軽な健康器具に頼るタイプ。新しい器具が出るとつい買ってしまふ。

家にはラクに腹筋できる器具や、バランスボールに『ジョーバ』だってある。だけど、すぐに飽きるから、わが家には、使われなくなった健康器具があちこちに…



「こんな私でも、楽しく続けられるコツはないかなあ〜?」

「じゃあ、空いてる部屋をリフォームして、器具も一緒に使おうよ」と主人。なるほど、きれいなトレーニングルームで、2人で気分を上げていくのね。それなら、今度こそ、続くかも♡



ベリティスフロアW
直貼タイプ 45 耐熱

抗菌・抗ウイルス塗装で、お掃除もラクな床材だから、たっぷり汗をかいても平気。傷にも強いから、器具を置いてしっかり運動できる。防音効果もうれしい。トレーニングルームにピッタリね。



ワックスいらす
カラ拭きでOK



LEDシーリングラ
イフコンディショニ
シリーズ

くらしのシーンにふさわしい光と音が、8つのモードで変化。「マインドフルネス瞑想」の時は、音声ガイドのサポートで、気持ちがスーッと整いそう。

