

た か は し ん ぶ ん

こんにちは。最近お客様から痩せたねと言われて「いや変らないですよ」と答えていましたが、久しぶりに体重を図ってみると2kg痩せていた高橋です。嘘をついていたわけじゃ



なくしばらく体重に変化がありませんでした。が、後日体重の減少が追い付いてきました。そのあとズボンのウエストと太もも周りがブカブカになってしまい、スーツを作り直さないといけないかなと思っていました。体重よりも先に見た目が変わるのはボディビルやっていた時もそうでした。痩せた原因は右足の太もも肉離れによる痛みで100kgのバーベルスクワットすらできなくなったことです。スクワットができないのでウォーキングで我慢していたため筋肉が持久力系に変わってしまい足が細くなってしまったということですね。もう何年もリハビリをしてきましたが、再発の度にケガが酷くなるので全盛期の60%の重さができるところまで戻ったらその辺で我慢しようと思っています。ウォーキングは、ちょっと遠くまで行ってみたらこんなジャングルみたいな場所に来てしまい

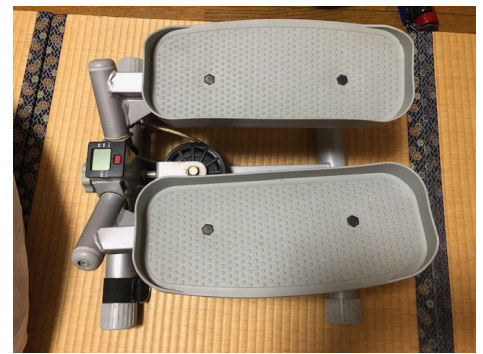


自分でびっくりしました。

運動したくてもコロナウイルスのせいでできずウズウズしている方へ



足踏みする運動器具を無料で譲ってくれる方がいます。欲しい方はご連絡ください。



右足を踏み込むと左足が上がり右足が下がりきらないうち左足に体重をかけて交互に足踏みするものです。自宅にもこれがあるので試しに使ってみました。テレビを見ながら30分もやるとじんわりと汗を掻きます。晴れの日には外を歩く方が気持ち良いと思いますが、雨の日にはこれを使えば軽い運動ができるので良いでしょうね。毎日歩くより、違うことをやった方が筋肉にも違う刺激を与えられます。この間、車の下にボールペンを落としてしまい、左手を地面につき右手をグッと伸ばしてボールペンを取ろうとしたら背中が攣ってしまいました。背中もいろいろな角度から鍛えているつもりですが、こういう時に違う刺激を入れているか差が出るものですね。

あなたレター名「たかはしんぶん」

発行編集責任者 DOG 株式会社 高橋 宏行 取得資格 損害保険トータルプランナー、生命保険ライフコンサルタント
簿記2級、珠算2級、商業経済3級、腕相撲1級、水泳2級、運行管理者、英検4級

住所 千葉県柏市南逆井1-7-20-202

携帯電話090-8442-4988

電話0120-109-048

ファックス04-7136-1385

メール takahashi@hokendog.co.jp

hokendog001@yahoo.co.jp