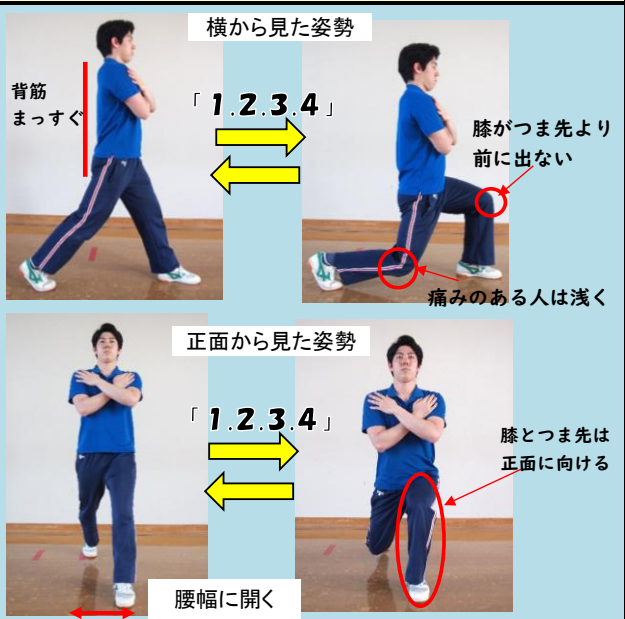


第三回

「お茶の間エクササイズでシェイプアップ♪」～中強度～

「からだをほぐす準備運動」を行ってから、トレーニングしましょう!!

① ランジスクワット (太ももとお尻の筋トレ) 左右各10回



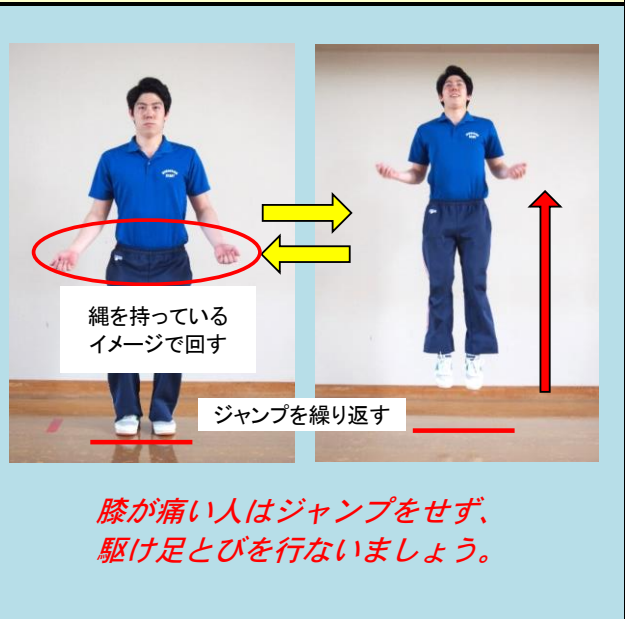
1. 背筋を伸ばして足を前後に開きます。
 2. ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら後ろ足の膝を、床ギリギリまで下ろします。
 3. 一呼吸置き、ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら戻します。
- 1～3を左右10回繰り返しましょう。

② 腕立て伏せ (胸と腕の筋トレ) 10回



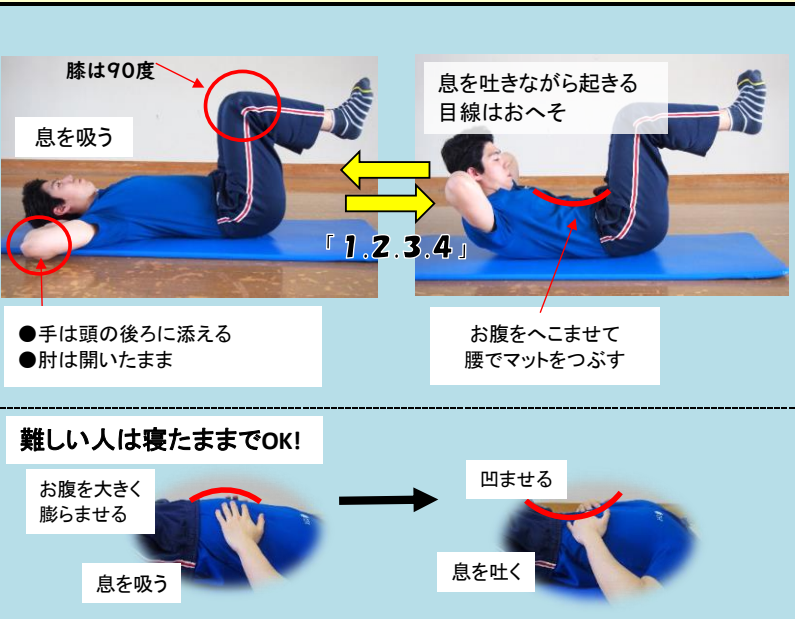
1. 四つん這いになり、肩の真下に手のひらを置き構えます。お尻から10センチ程度後ろの位置に、膝をつきましょう。
 2. ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら、肘を曲げ胸を床に近づけていきます。
 3. ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら、手のひらで体を押し上げます。
- 1～3を10回ずつ繰り返しましょう。

③ エア縄跳び (有酸素運動) 30秒



1. 縄を持っているイメージで構え、手を回しながらその場でジャンプを繰り返します。
- 痛みがある人は「駆け足跳び」「その場足踏み」に代えて行なってみましょう。

④ 足上げ上体起し (お腹の筋トレ) 10回



1. 仰向けになり、足を浮かせ膝を90度に曲げます。
 2. ゆっくり「1・2・3・4」と数えながら、吐く息に合わせて、上体を起こします。
 3. ゆっくり「1・2・3・4」と数えながら、吸う息に合わせて、上体を戻します。
- 1～3を10回ずつ繰り返します。

①～④の順番で行ないます。これを2～3回繰り返すと効果UP!!