

最終回 「お茶の間エクササイズでシェイプアップpart2」～  
高強度～

「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!!

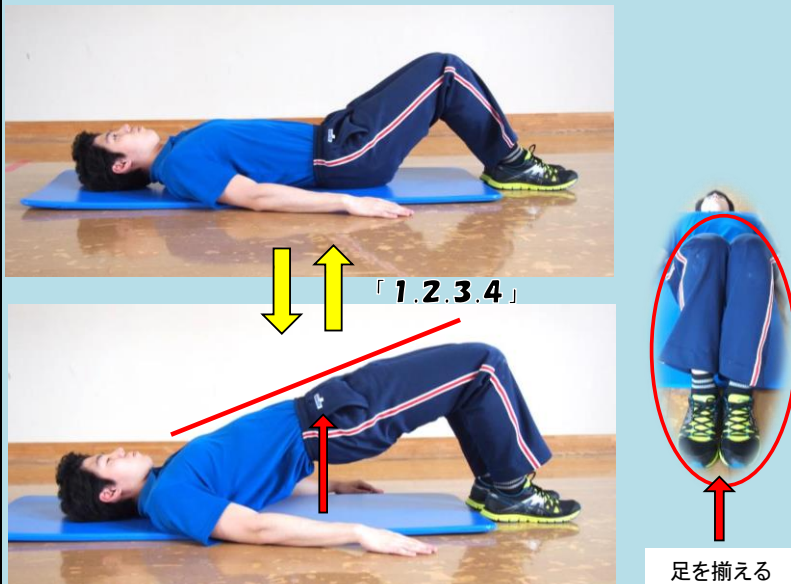
**高強度** 痛み、血圧が高い、その他不安なところがある方は行わないでください

① ワイドスクワット (足のつけ根まわりの筋トレ) 10回



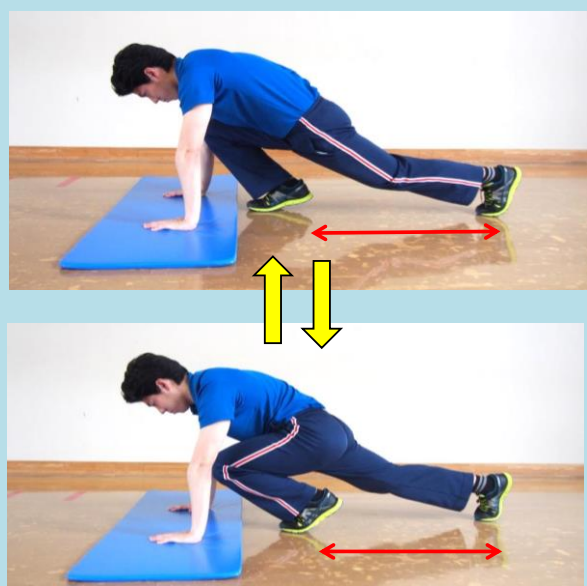
- 1.背筋を伸ばして足を肩幅よりも広く開きます。
  - 2.ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら膝を曲げ、体を真下に下ろします。
  - 3.一呼吸置き、ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら、体を持ち上げます。
- 1～3を左右10回繰り返しましょう。

② ヒップリフト (お尻ともも裏の筋トレ) 10回



- 1.膝を立てた状態で、仰向けになる。手は力を抜き床に置く。
  - 2.ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら、お尻、腰の順でマットから浮かせる。
  - 3.ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら、マットに腰、お尻の順で戻します。
- 1～3を10回ずつ繰り返しましょう。

③ マウンテンクライマー (有酸素運動) 30秒



- 1.両手をマットにつけ、片足を曲げた状態、もう片方の足は伸ばした状態で構えます。
  - 2.リズムカルに、足を前後に入れ替えます。
- 30秒間この動きを繰り返す。

④ 足上げツイスト腹筋 (お腹の筋トレ) 交互に10回



- 1.仰向けになり、足を持ち上げ膝を軽く曲げます。
  - 2.ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら足を斜め45度まで倒します。
  - 3.ゆっくり「1・2・3・4」と声を出して数えながら正面に戻します。
- 2～3を交互に10回ずつ繰り返します。