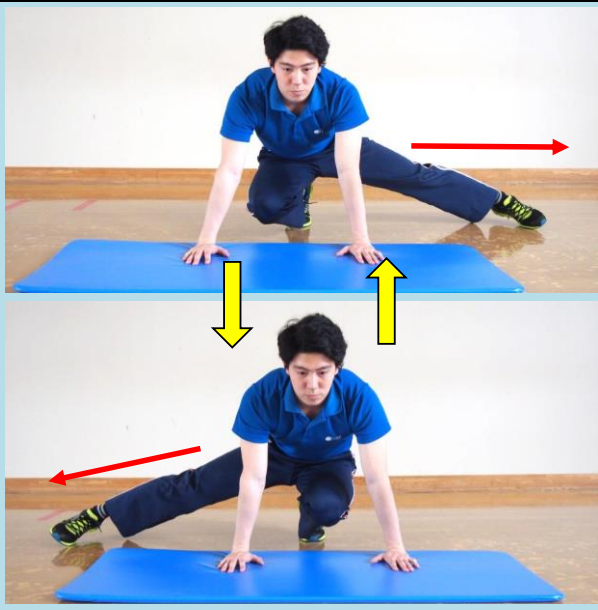
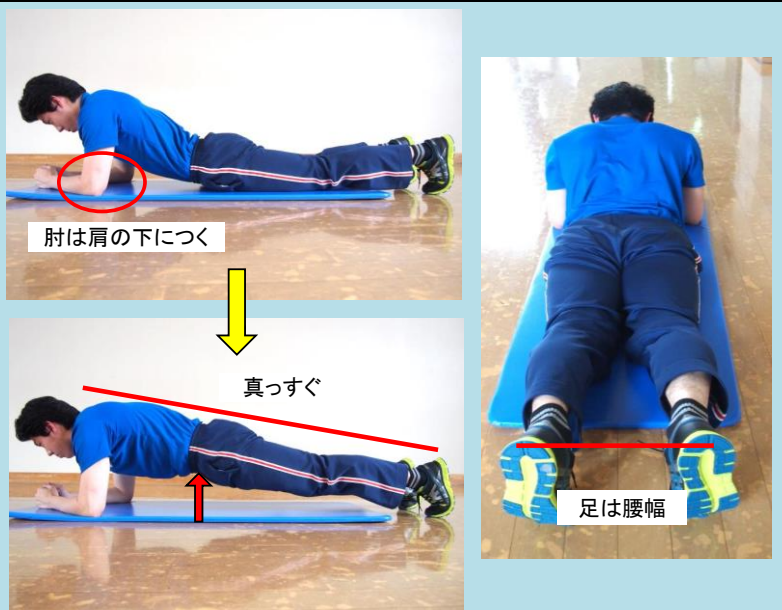


⑤ 手つきサイドステップ (有酸素運動) 30秒



- 1.両手をマットにつき、しゃがんだ状態から、片足を横に伸ばします。
 - 2.リズムカルに、足を入れ替えます。
- この動きを30秒繰り返します。

⑥ プランク (体幹の筋トレ) 30秒



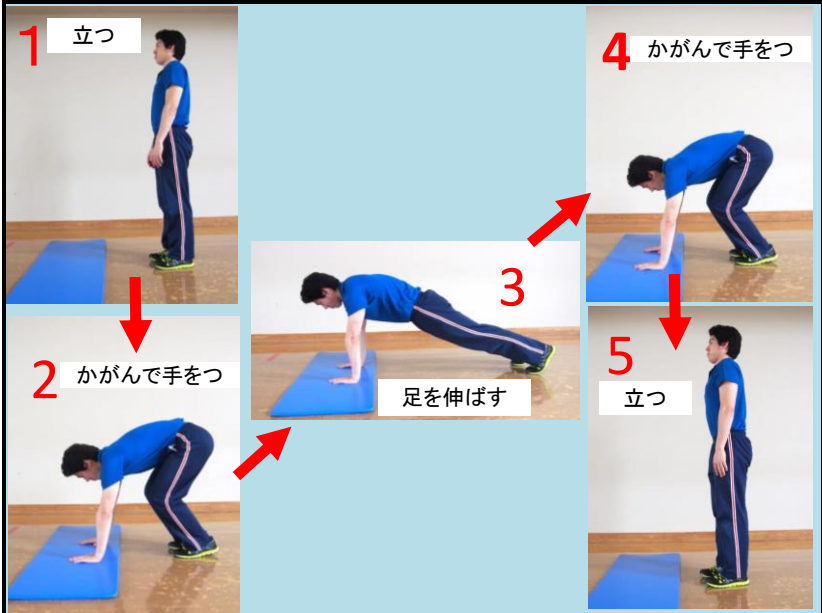
- 1.うつぶせになり、足を腰幅に開きつま先を立てます。肘を立て肩の真下につきましょう。
 - 2.肘とつま先の4点で支えながら、背中からかかとまで一直線になるように、体を持ち上げます。
 - 3.下腹とお尻に力を入れながら、30秒間姿勢をキープしましょう。
- 呼吸を止めないように注意します。

⑦ リバースプッシュアップ (二の腕の筋トレ) 10回



- 1.肩の下に手をつき、指先は足のほうに向けお尻を持ち上げます。
- 2.ゆっくり「1・2・3」と声を出して数えながら肘を曲げていきます。
- 3.お尻がマットにつく手前で、ゆっくり「1・2・3」と声を出して数えながら体を上に押し上げます。

⑧ 優しいバーピー (有酸素運動) 30秒



- 1.リラックスした状態で立ちます。
 - 2.軽く膝を曲げ、両手をマットにつきます。
 - 3.両手をマットにつけたまま、両足を一気に後ろへ伸ばします。
 - 4.手を付けたまま、膝を曲げた状態に戻します。
 - 5.マットから手を離し、立ち上がります。
- 1~5を30秒間、無理のない範囲で繰り返しましょう。

①~⑧の順番で行ないます。これを2~3回繰り返すと効果UP!!