

更に筋力アップを目指したいあなたへ 短時間でできる効果的な運動（立位編）

① 足踏み（20秒）



腕を大きく振り、
足を高く上げる

10秒
休む

② スクワット（20秒）



少し膝を曲げて立ち、
椅子に座るように
腰を下ろす

10秒
休む

④ 膝タッチ（20秒）



上げた足と反対側の手で
膝をタッチする

10秒
休む



①～④の
動作を
2回繰り返す
(計4分)

③ パンチ（20秒）



少し膝を曲げた状態から
左右のパンチを行う

10秒
休む

