

# 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（椅子編）

## ① 足踏み（20秒）



腕を大きく振り、  
足を高く上げる

10秒  
休む

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



## 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



## 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

①～④の  
動作を  
2回繰り返す  
(計4分)