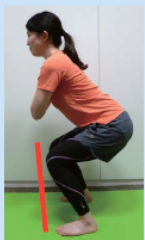




Smartトレーニング
スマトレ

インターバルトレーニングで スタミナをつけよう!

1 スクワット



- ① 両手をクロスさせて肩に置き、足は肩幅に広げる。
- ② 息を吐きながらゆっくりと床と太ももが平行になるまで腰を下ろす。
- ③ ゆっくりと元に戻す。
- ④ ①～③を30秒間繰り返す。

POINT ひざはつま先より前に出さない

2 プランク



- ① うつ伏せになり、腕の角度を90度にして肘から先を床につける。
- ② 腕とつま先に力を入れてお腹を上げ、身体を足から首筋まで一直線になるようにして30秒間キープする。

POINT 肩の真下に肘を置く

3 背筋



- ① うつ伏せで寝転び、両手はバンザイするように伸ばす。
- ② 足は真っ直ぐに伸ばして腰幅に開く。
- ③ 息を吐きながら、両手と両足を床から持ち上げ3秒静止して戻し、自分のペースで繰り返す。

30秒間
その場
足踏み

★方法

- ・開始前に準備運動
- ・1種目30秒間
- ・種目と種目の間に30秒間「その場で足踏み」
- ・終了後はストレッチやマッサージ
- ・毎日行わず、週に2～3日程度



人には聞けない
運動のギモン

Q スタミナをつける
メリットは?

A 脂肪燃焼・血流を良くし、
生活習慣病を防ぐ効果
があるといわれています。

※病气療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsco-group.com>

カラダ Smart Project