



Smart トレーニング
スマトレ

持久力
アップ!

筋トレと有酸素運動を 組み合わせてみよう!

筋カトレーニング

スクワット



ひざとつま先は
正面を向ける



視線は正面、
手はまっすぐに
前へ伸ばす

背中丸めず
伸ばす

ひざがつま先より
前に出ないように
腰を落とす

- 1 足は肩幅に開き、つま先とひざは正面を向ける。両手はまっすぐに伸ばし、肩の高さまで上げる。
- 2 「1・2・3・4」と声を出してゆっくりと数えながら腰を落とす。
- 3 呼吸を整え、「1・2・3・4」と数えながら①の姿勢に戻る。①～③を10回繰り返す。

目標回数：10回1セット×3

有酸素運動

その場足踏み



ひざとつま先は
正面を向ける



- 1 足は肩幅に開き、手はにぎりこぶしを作って、ひじを直角に曲げて脇を閉じる。
- 2 ウォーキングの要領で、ひざをおへその高さまで上げ、右足・左足と繰り返す。ひざを上げる時、ひじをできる限り後ろに引いて腕を振る。
- 3 腕を振りながら、右ひざと左ひざを交互に行い30秒間続ける。(慣れれば秒数を増やす)

目標回数：30秒1セット×3



病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

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