

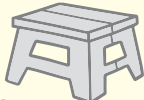
10分から  
始めよう!

# テレビや音楽を 聴きながら有酸素運動!



## トレーニングを始める前に

- ✓ 高さ10~20cmの踏み台を準備  
(高くなると運動量が増える)
- ✓ トレーニングをする前に、ストレッチする
- ✓ 視線は前に向け、股関節を使う意識を持ちながら
- ✓ 最初は10分から始めましょう  
慣れてきたら、20~30分くらい行うのがベスト



## 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落とす。
- ③ ゆっくりと元に戻す。
- ④ ②~③を繰り返す。

Point ひざをつま先より前に出さない

ゆっくり  
繰り返そう!

## 2. ステップ運動 (踏み台昇降運動)



- ① 踏み台の上に右足を乗せる。足を乗せたら、上体を前に傾けて上がる。

Point  
踏み台を押し込むように上がる



- ② 左足も乗せて、踏み台の上に乗ったまですぐに立つ。



- ③ 左足を重心にして、右足を下ろす。

Point  
股関節を意識しながら



- ④ 左足も下ろして、両足をそろえる。

- ⑤ 左足から乗せて、①~④を左右交互に繰り返す。

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.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project