

期間

11月15日～11月30日



体力向上WEEK

運動しよう！

★ブルガリアンスクワット★

全身の筋肉の約6割は下半身にあります！

大きな筋肉を重点的に鍛えるとエネルギーの消費が多くなるので
筋肉を効率よく鍛えられ、代謝アップが期待できるメニューです♪



💡ポイント

ベンチや椅子などに後ろ向きで立ち、片足の先を乗せよう！

【やりかた】

- ①イスから60～90cm離れ、後ろ向きで立つ
- ②イスに足先か足の甲を乗せ、反対側の脚は前に出す
- ③背筋を伸ばし、ゆっくりと前方の脚を曲げていく
- ④90度まで曲げたら、元の姿勢に戻す



！ 注意点 ！

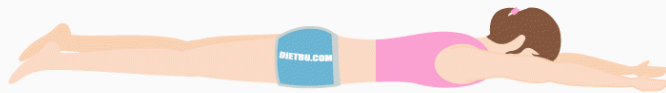
スクワット同様、膝はつま先より前に出さない

★スーパーマン★

姿勢改善やお尻や太ももなど下半身の筋肉の引き締めが期待できるメニューです♪
スーパーマンが飛んでいる時をモチーフにしています！



**10回×
3セット**



💡ポイント

手脚はまっすぐ前に伸ばし、やや開く！地面につけない！

【やりかた】

- ①うつ伏せになって、手脚を真っ直ぐにして、少し開いた状態を作る。
- ②腹直筋（おなか）を支点にして上半身と下半身を上げ切る。
- ③腕と脚が床につかない部分まで戻す。

2から3を繰り返す。

スーパーマンは、最終的には15～18回を3セット実施できるようになることを目指しましょう。



！ 注意点 ！



自重トレーニングとしてはやや負荷の高いエクササイズであるため、毎日実施することは避けましょう

★ブルガリアンスコット★