

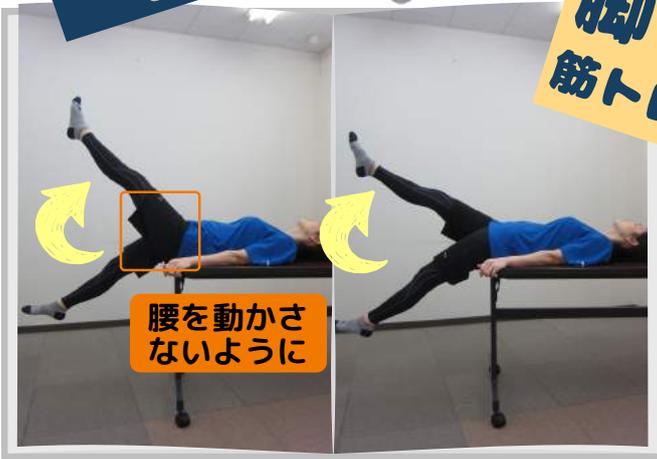
イエトレ

今、自宅でできるトレーニング スポーツ編

ふじみん
REPORT
2020
vol.6



脚
筋トレ



安定した台に寝転がり股関節から
左右交互にバタ足をする

脚
筋トレ



安定した台に寝転がり左右交互に上
がる範囲でモモ上げをする

胸
筋トレ



やや体を傾けた状態で
壁に片手をついて腕立て伏せ

腹
筋トレ



両手を後ろで組んで 手のひらを上に向けて
肘を伸ばす 壁に手をつき、ひねる

バランス



片足立ちになり、両手に重りを持って
肩の高さまで上げ下げ

・筋トレ
10回繰り返したら30秒
くらい休憩します。
無理はしないように体力に
合わせて2セットから
3セットやってみましょう！

・他にも20秒全力で繰り返し
10秒休憩。これを6~7
セットというやり方等も
おもしろいですよ♪

