

# イエトレ

## 今、自宅でできるトレーニング スポーツ編



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



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



やや体を傾けた状態で  
壁に片手をついて腕立て伏せ



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

・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♪



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

