

からだを動かそう！

※安全に十分留意して行いましょう

～ 筋トレチャレンジ編 ～



★腹筋①（10～30回×2セット）

肩甲骨が浮く程度が良い



★腹筋②（10～30回×2セット）

脚を床ぎりぎりまで下げるとより効きます



★腕立て伏せ（各10～30回×2セット）

① 肩幅に手を広げる
（スタンダード編）



② 肩幅の2倍に広げる
（腕～胸筋編）



③ 両手親指と人差し指で
三角形を作る
（手首付近～腕編）



手の幅を変えることで、
腕全般が鍛えられます！



※できる人は膝をつかず、①～③のメニューをやってみよう

★スクワット （10～30回×2セット）



① 脚は肩幅に開く
② つま先は正面

膝がつま先より前に
出ないように！



お疲れ様でした！