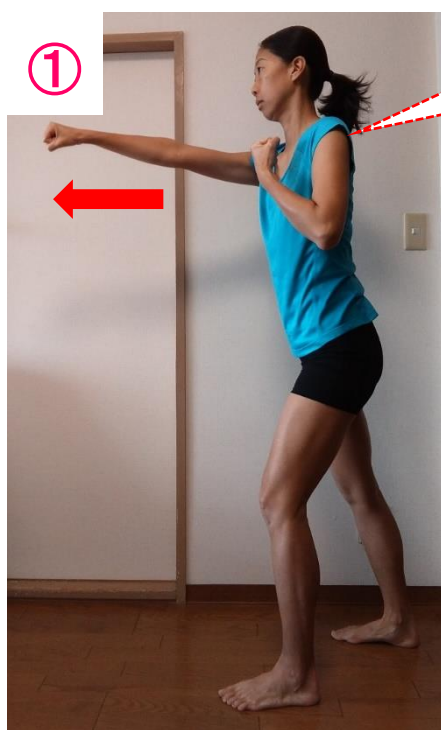


1日4分トレーニング 週に2~3回息を上げること为目标に <タバタ式トレーニング Vo.1>

まずは、この用紙を「目の高さ」に合わせて、壁に貼ろう！



①

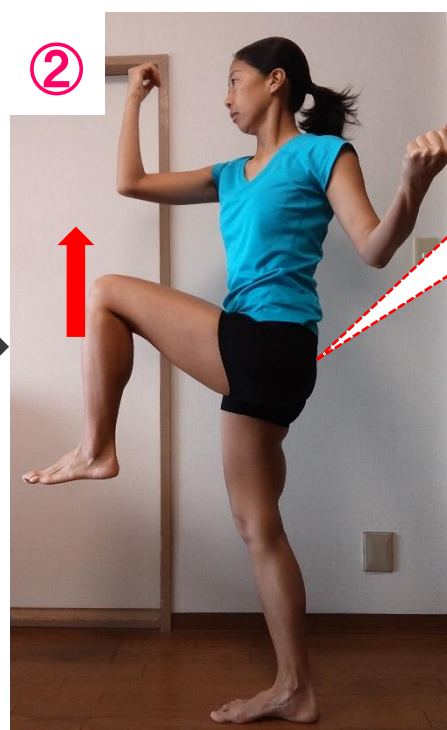
背筋はまっすぐ！

10秒数えて
休憩

深呼吸をして、
呼吸を整える

両足を前後に少し開き、
右→左交互に、すばやく前にパンチ

20~30回 (20秒)



②

お尻が落ちないように！

10秒数えて
休憩

深呼吸をして、
呼吸を整える

ウエストをひねるように、
すばやく、もも上げ

20~30回 (20秒)

①の動き → 休憩 → ②の動き → 休憩 の流れを、「4回」繰り返す (合計8回)

【注意点】・滑らないよう、裸足になり、①と②の動きを数回練習してから行う

- ・きつすぎると感じたら、ゆっくり動き、息を吐く。息を吐いた後は、ゆっくり息を吸うと呼吸が整いやすい
- ・写真のように、正しく動くことが大事！姿勢が崩れてきたら、回数を減らし、正しく動くことを意識する