

Let's Workout!!



ちょっとマニアック？な筋トレ講座

# ながら トレーニング編

掃除機×レッグランジ



物を拾う×デッドリフト

※膝を曲げるのではなく、股関節を視点に腰を折るイメージです。背中が丸まらないように！



物を拾う×片脚立ち



※できるだけ遠くの物を拾う意識で！

靴を履く×片脚立ち



洗濯物×カーフレイズ

※かかとを上げてふくらはぎを鍛えます！



イスに座る×カーフレイズ

※かかとを上げてふくらはぎを鍛えます！



 **一口×モ!**

その他にも、エレベーターではなく階段を使ってみたり、その階段を1段飛ばしで登ってみたり、歩幅を少し広げて歩いてみたり・・・少しの工夫で日常生活でもいろんなトレーニングができます！