

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!