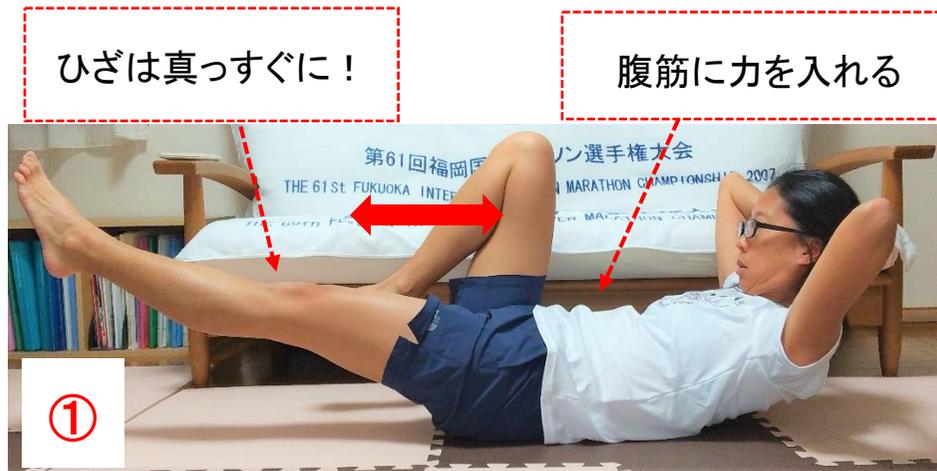


1日4分トレーニング 週に2~3回息を上げること为目标に <タバタ式トレーニング Vol.2>

まずは、この用紙を「畳やじゅうたんの上」に置こう！



あお向けになり、肩甲骨が床から浮くくらい、上体を上げる
両足を浮かせ、右→左交互に、すばやく足を伸ばす

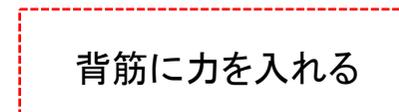
20~30回 (20秒)



深呼吸をして、
呼吸を整える



深呼吸をして、
呼吸を整える



両手・両足を肩幅くらいに開き、床から浮かす
左手・右足→右手・左足を交互に、すばやく、上げる

**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