



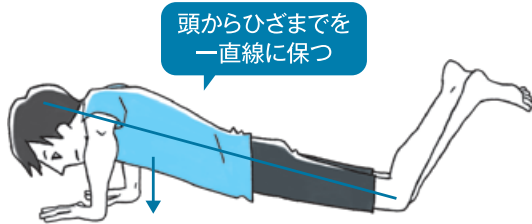
●監修●
フリーインストラクター
今井 真紀

やり方 A～Dの4つのエクササイズを20秒ずつ連続して行い、1分休憩。
これを2～3セット行う。

A 20秒 → **B** 20秒 → **C** 20秒 → **D** 20秒 → 1分休憩 ×2～3セット

A プッシュアップ 【胸・腕・肩に効く】

- ①四つんばいになり、両手を肩幅の1.5倍に開き、手はやや外側に向ける。足首をクロスさせて持ち上げ、頭からひざまでを一直線に保ち、ひじを少し曲げる。
- ②息を吐きながら、両ひじを曲げて上体を床に近づけ、①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP 頭からかかとまで一直線の姿勢で行う

B スーパーマン 【背中に効く】

- ①床にうつぶせになり、両手を体の横に広げて、手のひらを前に向ける。足はそろえてまっすぐ伸ばす。
- ②息を吐きながら、ゆっくりと胸を床から持ち上げ、上半身を起こす。そのとき、足は自然に上がる。目線は前で、手は耳と同じくらいの高さを保つ。①②を20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP 両手をまっすぐ前に伸ばす

C リバース・プッシュアップ 【二の腕に効く】

- ①床に座ってひざを立て、手を床について肩幅に開く。手の指をお尻のほうに向け、腰を浮かせて手と足で体を支える。
- ②息を吐きながら、ひじを真後ろに曲げて体を沈ませ、①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP 手を椅子の座面などに置いて行う

D クランチ 【おなかの前に効く】

- ①床にあお向けになり、ひざを立てて90度に曲げ、頭の後ろで手を組む。頭と背中を床から少し浮かせる。
- ②息を吐きながら、上半身を丸めるようにしておへそから上だけを起こす。限界まで起こしたら、ゆっくりと①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP 足を床から浮かせた状態で行う

「上半身」を鍛えて
メリハリボディ

背中やおなか、二の腕、胸元にぜい肉がつくと、太った印象や老けた印象を与えます。上半身を引き締め、メリハリボディを手に入れるためには、脂肪を落とし、筋肉を形づくる高強度のエクササイズが必要。週2～3回、つづけてみましょう。

ポイント

- 正しいフォームで、動かしている筋肉を意識しながら行う。
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。