

アクティブに暮らそう！ イスに座って 短時間でできる効果的な運動



④膝タッチ
20秒間運動

10秒休む



①足踏み
20秒間運動

①～④の動きを
20秒ずつ、
10秒の休憩を
はさみながら2回
繰り返す

計4分間

10秒休む



③パンチ
20秒間運動

10秒休む



②スクワット
20秒間運動

10秒休む

本来はスポーツトレーニング用に開発された「タバタ式トレーニング」を健康づくり用にアレンジ。
自分の体力に合わせ、息がはずむくらい強めに行いましょう。
20秒の運動を自分でアレンジして楽しんでOK!