

# ◎イスに座ってもできます。ホームサーキットトレーニング

※注 やり方、その他は全て、立って行うサーキットトレーニングと同じです。

**[30秒～1分間  
交互に行う]**

スタート!

①イスに座ってウォーキング



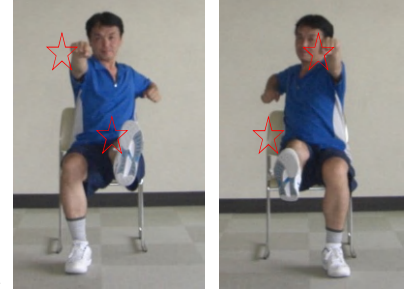
または、

②お尻歩き



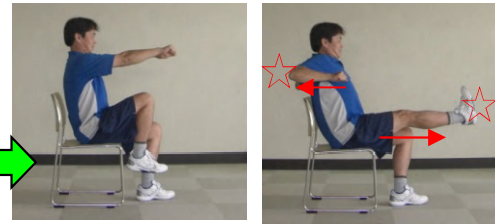
●イスに深く座り、座をお尻で歩くように、手も振って、4歩前に歩き、4歩後ろに歩きます。  
※骨盤調整効果もあります。

④キック&パンチ【肩腕筋、大胸筋、大腿筋】



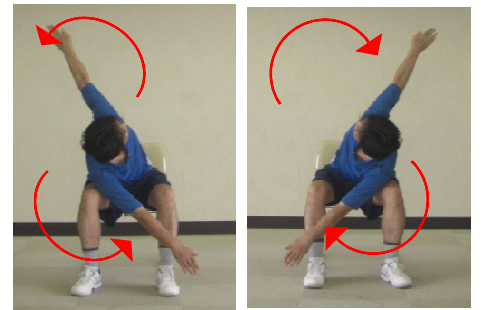
●対角側の腕と足で、前方にパンチとキックを左右交互に行います。

⑤エルボー&キック【肩腕筋、背筋、大腿筋】



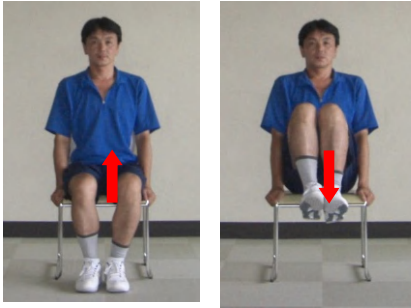
●両肘を肘打ちするように水平に後ろに引き、片脚で前にキックする動作を左右交互に繰り返し行います。

⑥ウインドミル【腹筋全般】



●両腕を水平に伸ばし、風車のように入体を前に倒し大きく捻ります。左右交互に繰り返します。

①両脚V字リフト【腹直筋、大腰筋】



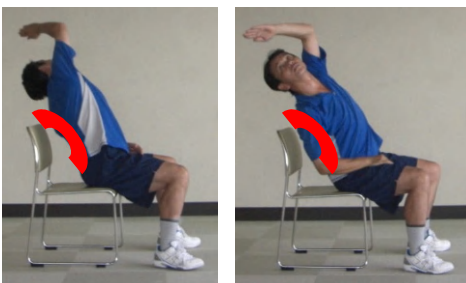
●椅子の座を両手で持ち、両足を揃えたまま、息を吐きながら、両膝を胸まで5秒かけて引き上げ5秒かけて、ゆっくり戻します。

②ツイスト【外腹斜筋、大腰筋、大腿筋】



●対角線側の肘と膝を交互にタッチする動作を繰り返し行います。

③バックブリッジツイスト【背筋、外腹斜筋】



●背中を無理なく反らし、片腕を背面逆クロス方向にあげ伸ばす動作を、左右交互に繰り返し行います。

キッチンタイマー  
などを使うと便利  
です!