

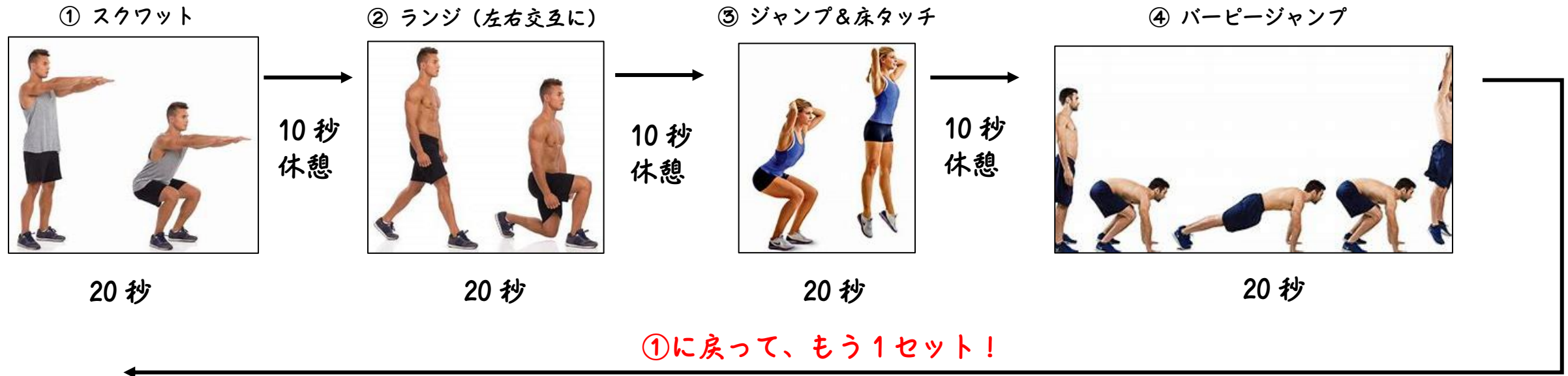
お家で♪

# 毎日5分 トレーニング②

体幹トレーニングとストレッチでは物足りない人へ。 お家にいながら心肺機能を高めるメニューを作ったのでチャレンジしてください！

【やり方】 1) 20秒全力でやって、10秒休憩を8回繰り返します。

2) 疲れてきても、とにかく速く！ とにかく全力！ とにかく休まない！



※ 周りに迷惑になりそうであれば、スクワットだけを8セットおこなってください！

この他にも、お家の手伝いや外で遊んだり、ジョギングをしたり工夫して、体を動かそう！