

1 マウンテンクライマー 10秒間インターバル → 2 トリプルエクステンション

腕立て伏せの姿勢で、左右の脚を交互に体の斜め横に出します。

できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

10秒間インターバル

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。前号に続いて、今回は体脂肪を減らすために行います。

できる人はスクワットジャンプを行いましょう！（詳しくは動画で！）

10秒間インターバル

1～4を2セット全力で行います

4 リバースランジ

片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。

しっかりとバランスをとりながら動いてください。

できる人はシザースジャンプを行いましょう！（詳しくは動画で！）

つま先と膝が正面を向くようにします。

NG 膝が内側に入っている

10秒間インターバル

3 Vシット

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

Vシットが難しい人はパーシャルVシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。

10秒間インターバル

食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切！

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維（野菜や穀物）をしっかり食べること、そして脂質（脂っこい食べ物）を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。

●実際の動きは動画をチェック！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！