

指導監修 日本体育大学 准教授
岡田 隆 (バズーカ岡田)

High-Intensity Interval Training

上半身・体幹の筋肉をつけるHIIT

HIITは、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル（休憩）を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1 プッシュアップ



10秒間
インターバル

2 クランチ



かかと、膝、腰、肩が一直線になる姿勢で腕立て伏せを行います。

できるだけ深く体を下げましょう。



手を胸の前で交差し、上体を丸めるような意識で、息をフッと吐きながら上げます。

プッシュアップが難しい人は

膝をついて腕立て伏せを行います。



NG

お尻が上がっている



お尻が下に落ちている

クランチが難しい人は

太ももを引っ張って行いましょう。



10秒間
インターバル

4 スタンディングツイスト

1~4を
2セット全力で
行います



脚は広めに開き、左右に体をひねります。

体をひねるときに息をフッと吐きます。



NG

上半身の動きに脚がついていき、足の裏が床から離れている

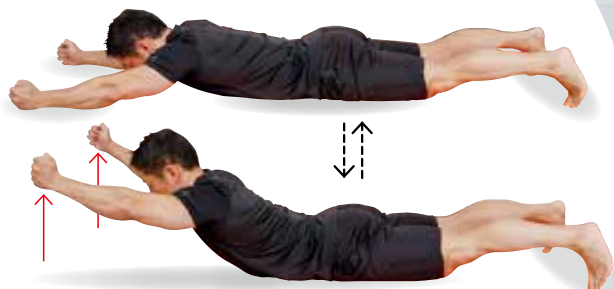
10秒間
インターバル

3 スーパーマン



10秒間
インターバル

うつ伏せになり、つま先は床につけたまま胸を床から離します。



NG

腰が反って、脚が上がってしまっている

トレーニング時はしっかり呼吸することを意識しましょう

上半身や体幹を引き締めることは、見た目を美しく若く保つために重要です。また、体幹を鍛えることで安定した動作やけが予防、腰痛予防にもつながります。体幹を引き締めるには呼吸をしっかり行うことが大切です。トレーニングを行うときには、しっかりと息を吐ききることを意識してみてください。

●実際の動きは動画をチェック！



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21winter01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！