

よっしゃ、
おらあ～～！



家でできる最強の筋トレ その壱

みなさん、長い休校の間、だらだらと過ごしていませんか？適度な運動はできていますか？今日は、体育の授業前の大好きな（？）筋力トレーニングの一つ「イチ、ニツ、サン パチッ」でおなじみのバーピージャンプを用いて最短にして最強のトレーニング方法、**今、大注目の「HIIT トレーニング法」**を紹介します。

HIIT 法とは「**High Intensity Interval Training**」の略です。

実施時間はたったの**4分**、しかも**2～3日に一回程度**で、**筋力**をつけ、また無駄な**脂肪を燃焼しやすい体**にしてくれるという画期的なトレメニューです。

《方法》① **バーピージャンプを20秒間**

② **10秒間の休憩**

👉これを1セットとし8セット。合計**4分間**続ける。**ただそれだけ！**

* 注意点 *

バーピージャンプは早さよりも正確さを重視。

しっかり伸びてしっかり跳ぶ。以上



息は切れますが最後までやり切った！という達成感も味わえ、スッキリします。

さあ、きみもチャレンジしてみるべし！

【長 和】