

高く!跳べ!

家でできる最強の筋トレ その声

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(?)筋カトレーニングの一つ「イチ、ニッ、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

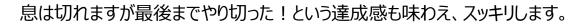
2 10秒間の休憩

⑤ 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



さあ、きみもチャレンジしてみるべし!

【長 和】