

High-Intensity Interval Training

下半身の筋肉をつける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ましょう!

1 スクワット

10秒間
インターバル



足を肩幅程度に開き手を前に出して立ち、スクワットをします。スピーディーに繰り返します。

しゃがむときは、膝が前に出すぎないように、お尻を引く。

NG

膝が前に出て、かかとが上がっている

かかととは床につけたまま

10秒間
インターバル

2 ワイドスクワット



足の幅を広くして、つま先をやや外側に向け、スクワットをします。

体を垂直に上下させる。



10秒間
インターバル

1~4を
2セット全力で
行います

4 トリプルエクステンション



スクワットのしゃがんだ姿勢から斜め前方に足首、膝、股関節を伸ばしていきます。

手は、体重をかけずにバランスをとる程度に。



NG

足首が外側に曲がり、ひねった状態になっている

10秒間
インターバル

3 ナロウスクワット



足を閉じてスクワットをします。膝が前に出やすくなるので、しっかりお尻を後ろに引きましょう。

膝が前に出る場合は浅くしゃがみます。



GOOD

お尻を後ろに引く

トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう!

全身の筋肉の中でも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにもとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりととりましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう!



<http://douga.hpc.jp/imfine/undo/21summer01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!