

4.25 SUNNIES ENERGY CHALLENGE

		方法/コツ	効果/目的
1	ラテラル・プッシュアップ	 <ul style="list-style-type: none"> ・手幅広く ・中央で両手を近づけ、肘を伸ばす 	<ul style="list-style-type: none"> ・上半身(胸/肩/腕)強化
2	エア・フロッグ・スタイル	 <ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎをイメージ ・背中寄せ切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・背中(肩甲骨周辺)強化 ・姿勢改善
3	サイド・ランジ	 <ul style="list-style-type: none"> ・広く、深く ・臀筋を意識 	<ul style="list-style-type: none"> ・下半身強化 ・股関節の柔軟性改善
4	ダイアゴナル・クランチ	 <ul style="list-style-type: none"> ・肘で対角の膝をタッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・腹斜筋群強化
5	ベアウォーク・4歩	 <ul style="list-style-type: none"> ・上半身が床と並行のまま、前後移動 	<ul style="list-style-type: none"> ・体幹/下半身強化 ・全身バランス改善
6	プッシュアップ・スコーピオン	 <ul style="list-style-type: none"> ・上半身で地面を押しながら、同時に足を高く遠くに挙げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・上半身(胸/肩/腕)強化
7	スプリットSQ&ホールド (5回=5回上下&5秒ホールド)	 <ul style="list-style-type: none"> ・後脚の膝で床タッチ ・前脚で床を押す 	<ul style="list-style-type: none"> ・下半身強化
8	バーピー	 <ul style="list-style-type: none"> ・胸を床につけ、起き上がる ・全身をかためて素早く 	<ul style="list-style-type: none"> ・全身運動

① 10回(各5回)

② 8回(各4回)

③ 6回(各3回)