

# 5.2 SUNNIES ENERGY CHALLENGE VOL.4

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

①10回(各5回) ②8回(各4回) ③6回(各3回) ④4回(各2回)