

ここで紹介する運動の中では比較的軽めな運動なので、初心者向けです。
注意するのは全体を通して体幹に一本軸を通してイメージで、曲げないように行うこと。
また、脚の入れ替えなどはリズムよくやらないとタバタトレーニングに
必要な負荷まで上がらないことになるので、できるだけリズムよく、素早く行ってください。

マウンテンクライマー

強度 ★☆☆ 難度 ★☆☆



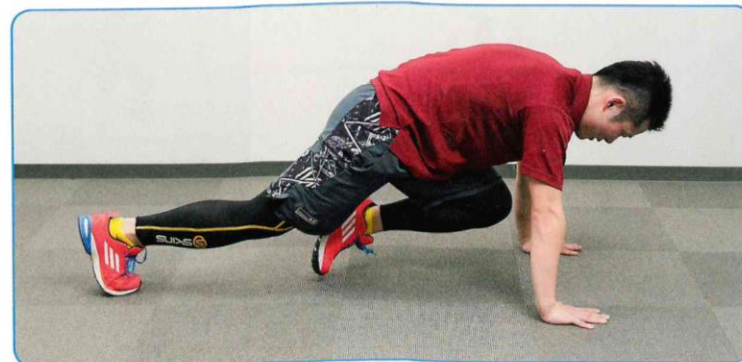
3 足を蹴って身体を軽く浮かせ、
空中で前後の脚を入れ替えます。



4 脚の入れ替えはリズムよく！
これを20秒間続けます。



1 床に手を着き、腕立て伏せ
のような姿勢になります。



2 片側の膝を曲げて前方に足を着きます。
膝は腕の外に出ないように。
もう片方の脚はしっかり伸ばします。