

朝はコレ！ (アドレナリジック)

- ① 連続的筋肉運動
元気になる
ヤル気になる
朝がスッキリ
- ② 便通

サーキット式 300 (3分)

モモ
挙げ下げ

ジャンプ

(小刻み)

左右
30→50→100回
(1分)

30→50→100
回
(腹圧が上がる分)
全下肢筋

スクワット
30→50→100回
(1分) (腹圧が上がる)



余裕のある人は→

チューブ
トレーニング

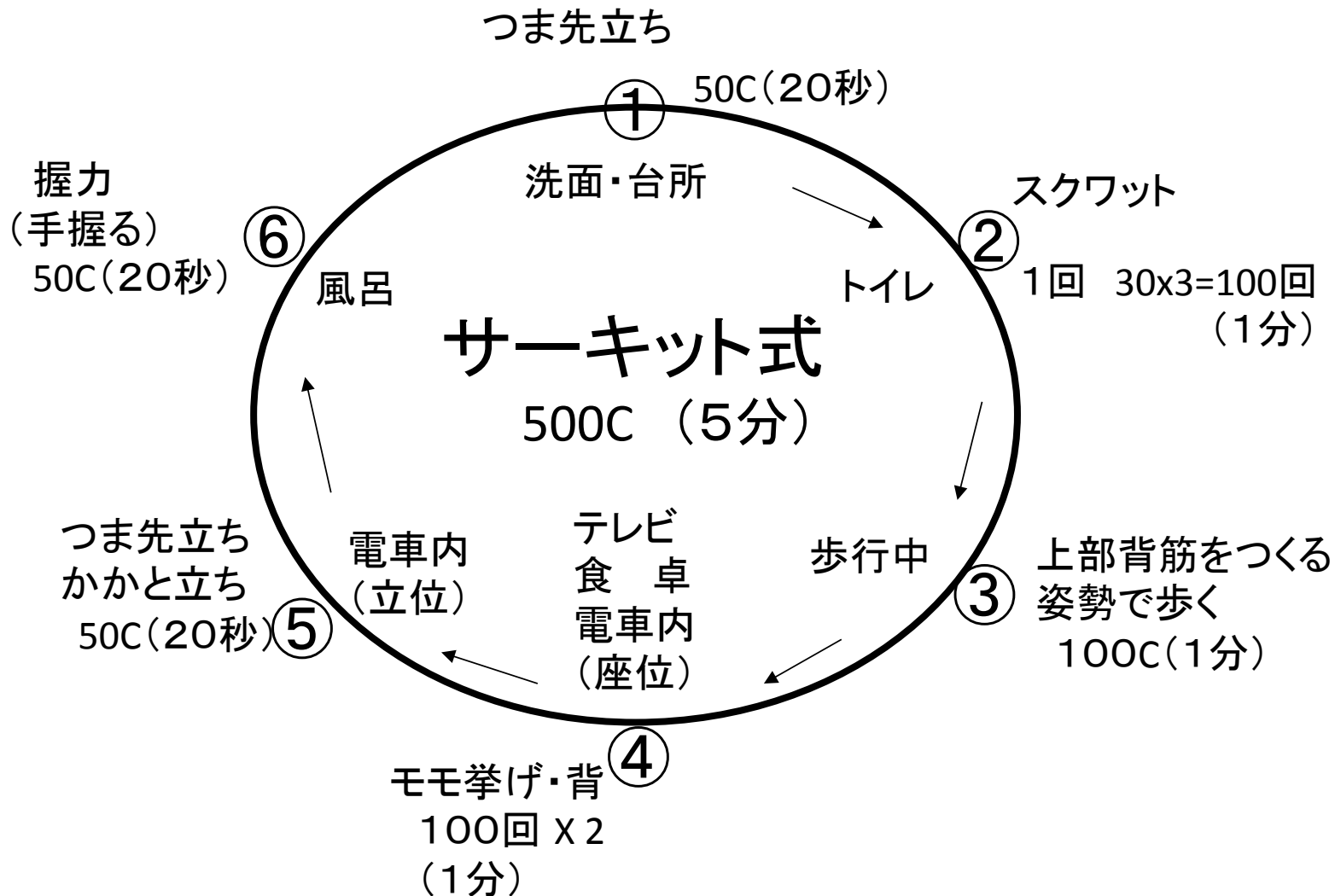
腹筋・首

大きい腸腰筋をつくる

昼はコレ！

(ながら式)

C: カウント



夜はコレ！ (ベットサイド)

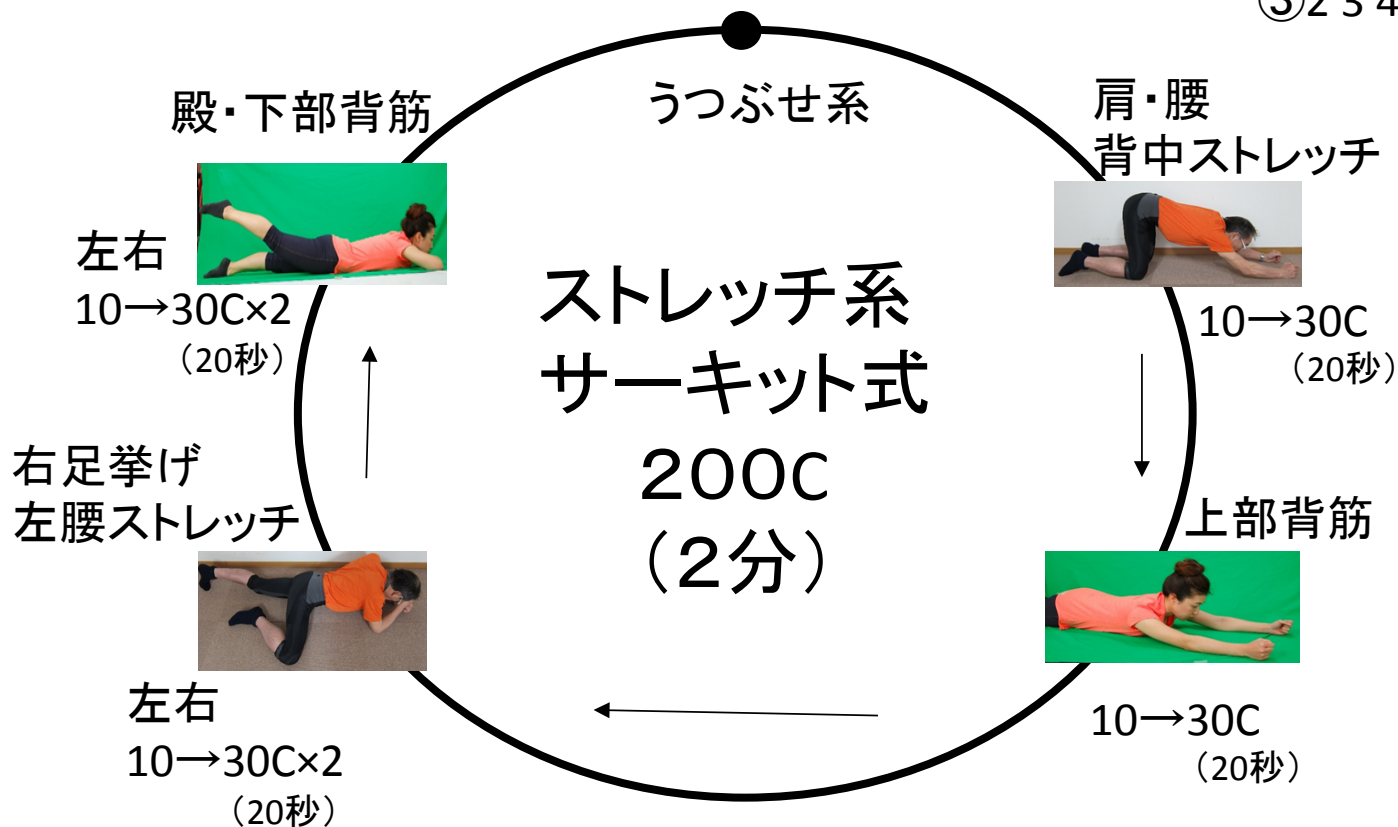
30C:数え方

① 2 3 4 5 6 7 8 9 10

② 2 3 4 9 10

③ 2 3 4 9 10

(20秒)



余裕のある人は→

