

---

# 家でできるトレーニング

---

2 - 7 - 12

# バーピー

- 
- 今回ご紹介するトレーニングは「バーピー」というトレーニングです。
  - バーピーは体全体をまんべんなく鍛えることができるトレーニングです。
  - 有酸素運動でもあるので脂肪の燃焼、身体機能の強化にも効果的です！
  - 特に道具などもいらないので手軽にできます。動くのである程度スペースを確保しておきましょう。

# トレーニングの仕方

---

基本姿勢 普通に立つ

- 1 まずその場にしゃがみ、手をつきます
- 2 足を後方に投げ出し、腕立て伏せの体系に(そのまま腕立て伏せをする場合もあります)
- 3 素早く「1」の体制になって基本姿勢に戻ります(この時ジャンプするとより効果的!)

以上の動作をできるだけ素早く繰り返します。かなりきついです。自分のできる回数×3セットを目標にしましょう！

# 注意

---

- バーピーは動きの激しいトレーニングです。  
バーピーを室内で試すのは周囲での配慮を忘れずに！