

家でできる筋トレ 第2弾 (机編)



①椅子に座り、座面の端を両手でしっかりと握り、両膝を揃えて胸に近づけます (スタートポジション)。



姿勢を正し、デスクの下に両手を当て、デスクを持ち上げる勢いでグイッと力を入れる。ひょっとしてこれ、バーベルを持ち上げるよりもハードなアームカール。30秒キープしたらひと息つこう。



椅子に座った状態で両足をできるだけ高く持ち上げる。背もたれから背中を浮かせて行うのがポイント。固定椅子ではなくオフィスチェアの方がよりハード。30秒間キープできたら上等だ。



今度は左右に重心を傾けてバランスキープ。左側のお尻を椅子の座面から浮かせて上体を上に引き上げる。すかさず右側のお尻を浮かせて背伸び。これを交互に30秒繰り返す。