



11AM

BBQの準備と夕飯の下ごしらえも済ましちゃえ♪

パースならではの！

ゆとりあるキッチンに 立って料理を作る

ゆとりあるスペースがとってあるオーストラリアのキッチンは、料理をする人にとって嬉しい限りです。そこでキッチンでのおすすめのエクササイズは、料理の合間などを使って、そのゆとりあるスペースを活用します。

プッシュ・アップ

かかとをつけたまま、台などを使って、自分の体重を掛けながら腕立て伏せをします。

一度に行う
エクササイズが目安

10回×1セットで1日2セット

ここに効く

胸周り・腕

1



シンクやテーブルなどの台より、かかとからつま先の幅、約2つ分以上離れて立ち、足は肩幅よりやや広く開きます。両手も肩幅ほどに広げてシンクなどにつけます。



床にしっかりかかとをくっつけます。

2



POINT /

腕を曲げた時に、頭からかかとまでまっすぐになるように、背中も意識して姿勢をキープします。

足は伸ばし、かかとを床につけたまま、反動をつけずにゆっくり2秒間かけてひじを曲げ、同じく2秒間かけて元の体勢に戻します。

NG X



ひじを曲げる時に、背中が後ろに反らないようにします。

気をつけよう！