

1日5分の『ちよいトレチャレンジ♪』

Fujitsu Sportsアスリート×RIZAPと一緒に運動習慣づくり

アーカイブ動画視聴選定の際にお役立ててください！

■ トレーニング内容・開催日程・出演アスリート ■

1 肩こり解消

2月6日(月)
藤本 愛妃
(女子バスケット)

- ・YTWL体操
- ・肩回し
(立っても座ってもできます)



ストレッチ

2 腰痛予防

2月8日(水)
高岡 拓稔
(アメリカンフットボール)

- ・体側ストレッチ
- ・ベルビックランチ
(座ってやります)
※椅子使用



ストレッチ

3 下半身引き締め①

2月10日(金)
高萩 佳奈、森岡 紗羅
(チアリーダー)

- ・カーフレイズ
(立ってやります)



プチ筋トレ

4 上半身引き締め①

2月13日(月)
奥 伊吹
(女子バスケット)

- ・アームクローズ
(立っても座ってもできます)



プチ筋トレ

5 お腹引き締め

2月15日(水)
田中 佑美(陸上)

- ・スタンディングツイスト
(立ってやります)
- ・シーテッドサイクリング
(座ってやります)
※椅子使用



プチ筋トレ

6 眼精疲労&肩こり解消

2月17日(金)
糸川 創平
(アメリカンフットボール)

- ・首ストレッチ
- ・肩甲骨ストレッチ
(立っても座ってもできます)



ストレッチ

7 二の腕引き締め

2月20日(月)
西田 朱里、大橋 貴世
(チアリーダー)

- ・リバースプッシュアップ
(立ってやります)
※椅子(キャスター付きではない)使用



プチ筋トレ

8 下半身引き締め②

2月22日(水)
藤谷 雄飛
(アメリカンフットボール)

- ・スクワット
(立ってやります)



プチ筋トレ

9 上半身引き締め②

2月24日(金)
岸本 鷹幸(陸上)

- ・ラッドプルダウン
※タオル使用
(立っても座ってもできます)



プチ筋トレ

10 脂肪燃焼(HIIT)

2月27日(月)
江良 萌香
(女子バスケット)

- ・スクワット
- ・スタンディングツイスト
(立ってやります)
- ・ラッドプルダウン
※タオル使用
(立ってやります)



プチ筋トレ

有酸素

ストレッチ

柔軟性の確保、リフレッシュ、肩こり・腰痛など痛みの軽減

有酸素

運動不足解消、脂肪燃焼効果、ストレス発散

プチ筋トレ

姿勢の改善、生産性の向上、筋肉の維持、向上

プログラム参加におすすめの方

- 運動不足の方
- 長時間は続かないけど短時間であればという方
- コロナ太りが気になる方
- 検診までにぽっこりお腹を解消したい方