椅子体操 28日チャレンジ

1日5分、すべて座ったまま。毎日ひとつチェックを入れましょう。

Wakeout

キャスターのないしっかりした椅子で。ゆっくり動いて、呼吸は止めずに。痛みやめまいを感じたらやめましょう。

第1週：動きはじめる

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
体ほぐし	腕とタオル	体ほぐし	脚	体ほぐし	座ってダンス	お好みの日

第2週：積み上げる

8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
体ほぐし	脚	腕とタオル	体幹と姿勢	座ってダンス	脚	お好みの日

第3週：力をつける

15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
体幹と姿勢	脚	座ってダンス	腕とタオル	体幹と姿勢	全身	お好みの日

第4週：総仕上げ

22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
全身	座ってダンス	体幹と姿勢	全身	脚	座ってダンス	全身

毎日のメニューを動画で、無料で再生： **wakeout.app/ja/28-day-chair-workout**

6つのメニュー

それぞれ10の動き、ひとつ30秒ほど。3週目からは、調子がよければ2周しましょう。

体ほぐし

1. パワフルな呼吸
2. 耳から肩へドロップ
3. 肩甲骨アクティベーション
4. 朝のサルテーション
5. 肘内側ローテーション
6. 厳密なローテーション
7. 横の折り曲げ
8. オルタネイティング・カーフ・レイズ
9. 交互膝上げ
10. 肩の画面の丸まりを治す

腕とタオル

1. タオルアーム上げ
2. タオルアーチャーストレッチ
3. タオル横折り曲げ
4. タオルフォワードスライド
5. 肘内側ローテーション
6. 肘外側ローテーション
7. 朝のサルテーション
8. 肩甲骨アクティベーション
9. 厳密なローテーション
10. パワフルな呼吸

脚

1. オルタネイティング・カーフ・レイズ
2. 交互膝上げ
3. 交互脚上げ
4. 横膝上げ
5. 左膝サークル
6. 右膝サークル
7. ワイド膝上げ
8. 外側膝上げ
9. 前へストンプ
10. ゆっくり立ち上がり

体幹と姿勢

1. パワフルな呼吸
2. フォワード・リーン
3. 横の折り曲げ
4. 厳密なローテーション
5. 腰スウェー
6. タオル横折り曲げ
7. ワイドスタンス前傾
8. 肩の画面の丸まりを治す
9. わき腹ツイスト
10. タオルフォワードスライド

座ってダンス

1. ビートを感じて
2. 肩ダンス
3. 前へストンプ
4. ひざシミー
5. チャチャ
6. チキンダンス
7. スカイパンチ
8. レイズ・ザ・ルーフ
9. ワイパー
10. パラパラふりかけ

全身

1. 朝のサルテーション
2. タオルアーム上げ
3. タオルアーチャーストレッチ
4. 交互膝上げ
5. 横膝上げ
6. ゆっくり立ち上がり
7. 厳密なローテーション
8. 横の折り曲げ
9. スカイパンチ
10. レイズ・ザ・ルーフ

毎日のメニューを動画で、無料で再生：

wakeout.app/ja/28-day-chair-workout