

阿波踊り体操の種類 (vol.4)

	バージョン名	難易度	運動強度	エネルギー消費	運動テンポ	座位	特長おすすめ
1	基本編 (3分50秒)	★★★	★★★	★★	普通	△	多種運動がバランス良く構成、イス座位でも可能
2	基本編テンポアップ (3分40秒)	★★★	★★★	★★	やや速い	△	基本編に慣れた人
3	発展編+(プラス) (3分40秒)	★★★★★	★★★★★	★★★★	やや速い		脳トレ運動3カ所あり、筋トレ、バランス難易度上
4	アクティブチェア (3分50秒)	★★	★★	★★	普通	○	イスに座ったまま全身運動、踊りも楽しめる
5	ゆったりリラクゼーション (4分20秒)	★	★	★	遅い	○	肩腰をほぐす運動中心、座位でゆったり行える
6	メタボ解消 (16分30秒)	★★★★★	★★★★★	★★★★★	やや速い		エネルギー消費量が高い、踊りもたっぷり楽しめる
7	トレーニング (5分15秒)	★★	★★★	★★★	普通		筋力&バランストレーニング、転倒防止、足腰強化
8	リハビリ (5分00秒)	★★	★	★	遅い	○	理学療法をベースにした内容、リハビリ、高齢者
9	肩こり腰痛解消 (7分50秒)	★★★	★★★	★★★★★	やや速い		肩・腰をほぐす&鍛える運動、本格的阿波踊りの動き
10	プチエネルギー消費 (4分30秒)	★★	★★★★★	★★★★★	速い		テンポ良く動く、エネルギー消費率高い
11	フレンズ (3分30秒)	★★★★★	★★★	★★	やや速い		2人組で運動する、脳トレあり

基本編をベースにご自分の好みや体力、目的にあったバージョンをお楽しみください。
組み合わせると実施すればさらに効果的な運動プログラムとなります。