

メディカルフィットネス通信 vol. 5

—自宅で行えるセルフトレーニング—

○ お腹のシェイプアップ運動 ○

<レッグレイズ> 効かせたい部位：下腹部 / 効果：お腹のシェイプアップ

① 両膝を曲げて仰向けになります



② 息を吐きながらゆっくり両足をのばしていきます

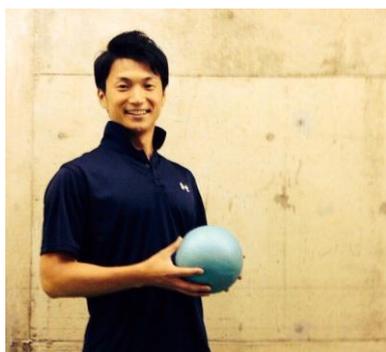


<サイドプランク> 効かせたい部位：横腹 / 効果：くびれをつくる

① 肘を曲げて、肩の真下におきます



② 腰を浮かせ、肘と足だけで体を支えます
この状態を維持しましょう



メディカルフィットネス監修
Navigate 代表・運営統括
パーソナルトレーナー

早田 航 先生