

メディカルフィットネス通信 vol.10

—自宅できるセルフトレーニング—

○ お腹のシェイプアップ運動 ○

<V字腹筋>

脚を床から上にあげ伸ばしたまま、上半身を起こしてそのまま 30 秒キープ
余裕があれば、手を伸ばしてV字にしてみましょう



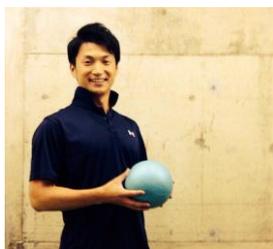
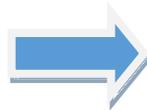
<ツイスティングタッチ / 効かせたい部位：お腹の前面+横の筋肉>

① 両足を伸ばして上にあげ

腕は耳横にスタンバイします

② 片方の腕を伸ばし、逆側の足のつま先に

タッチします <交互 20 回 2 セット>



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

そうだ 航 先生