

メディカルフィットネス通信 vol.1 1

—自宅のできるセルフトレーニング—

○ お腹のシェイプアップ運動 ○

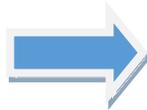
<ニータッチクランチ / 効かせたい部位：お腹の上部>

① 膝を立てて手をのばし

息を吐きながら上体を起こしていきます

② 指先で膝をタッチするように

いける所まで上げます<10回×2>



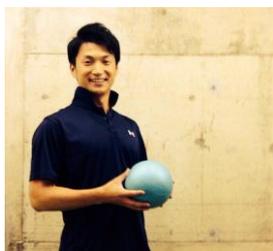
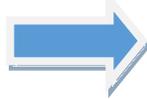
<ツイスティングクランチ / 効かせたい部位：腰上（くびれ）>

① 足を90°に上げたまま

上体をひねるように肘と膝を近づけます

② 少しきつい場合は、手で床を押します

10回×左右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