

ふじしま整形外科 × Navigate

メディカルフィットネス通信 vol.14

—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 ○

<横脇腹の引き締め / 効かせたい部位：お腹の横（横脇腹）>

① 身体を横向きに倒し脚を伸ばして、両手を横について、おへそを正面に向けます



② 片方の手を上に上げて伸ばし、お腹を上にごググッと持ち上げます



目安は10回×2セット
持ち上げるのは、
いけるところまでOK!



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