

メディカルフィットネス通信 vol.15

—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 ○

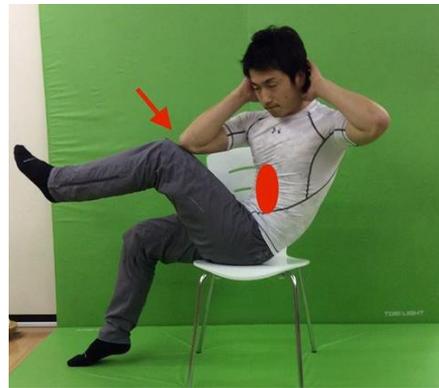
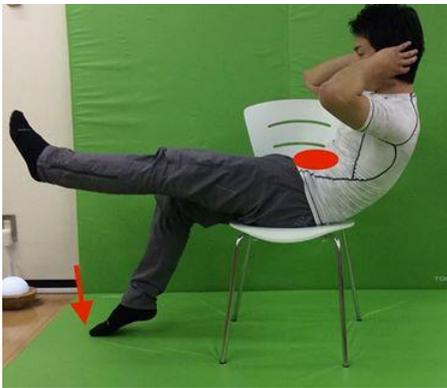
<バイシクルツイスト / 効かせたい部位：お腹>

① 片足を床に、片足をイスと水平にのばし

上半身は起こして両手を頭の後ろでスタンバイ

② 自転車のよう、左右交互に肘と膝を

近づけていきます<目標連続 20 回>



<タオル腹筋 / 効かせたい部位：お腹>

膝を立てて、太ももの部分にタオルをかけて、両手で下からしっかりと握ります

腕の力を使って上体を起こし、4秒かけてゆっくりと下へ下がります



反動をつけないことが
トレーニングでは大切！
腹筋が苦手な方も腕の力を
使ってチャレンジ！



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