

ふじしま整形外科×Navigate

メディカルフィットネス通信 vol.22

—自宅でできるセルフトレーニング—

○横腹のシェイプアップ運動○

〈ツイストレッグダウン/効かせたい部位：横腹〉

①仰向けになり、両膝を揃えて90度になるように持ち上げます。両手はハの字につきます。



②両膝を揃えたままゆっくりと床に近づけ、両膝を揃えたまま元に戻していきます。左右交互に行いましょう。動作中、両肩が浮かないように注意しましょう。



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

そうだ わたる
早田 航 先生