

ホームエクササイズ

パート
1



運動は、健康を維持するための手段のひとつです。
今回は、ややきつい強度のおなかまわりを引き締める
ホームエクササイズをご紹介します。



自分の体重を利用し、道具も要らず場所もとらない手軽な運動です。

トレーニングの回数は、10回×3セット、週に2～3回をめやすに行いましょう。

おなか中心にシェイプアップ



① 片膝を両手で抱え反対側の足を床より上げる。



② 胸を膝に近づけ上体を起こし3秒保つ。
頭を床につけずに繰り返す。反対側も同様に行う

全身をシェイプアップ (特にウエストに効果)



① 両手・両足を肩幅に開く。



② 右手を床より上げ、体を右側へ傾ける。
(点線の姿勢を保つ)

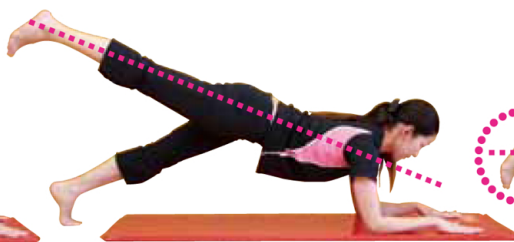


③ 左手、左足で体を支える。右足を床より
上げて3秒保つ。足を床へつけずに②、
③を繰り返す。反対側も同様に行う。

バランスを大切に!全身をシェイプアップ



① 前腕とつま先で体を支える。



② 体を支えながら、右足を上げる。
(点線の姿勢を保つ)



③ 体が水平になる位置で止め、繰り返す。
反対側も同様に行う。

無理をせず、自分のできる回数からスタートし、
エクササイズ中は呼吸を止めないように注意しましょう。

