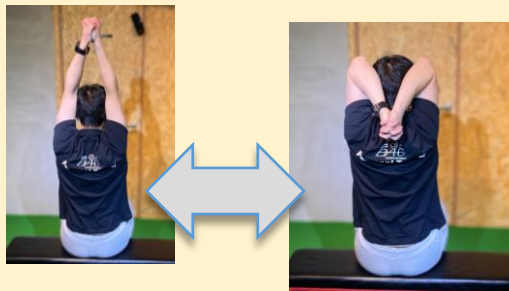


ホームトレーニング

②の腕ほっそり

- その日の体調に合わせて行いましょう。
- 呼吸は止めないように気をつけましょう。
- トレーニング前後にストレッチ等の準備体操を行いましょう。
- 10～15回を3セット程度行いましょう。

① フレンチプレス



- ①両手を結んで上に。
- ②脇を締めながら、肘の曲げ伸ばし。
- ③余裕があれば、重りを持って

② キックバック



- ①手と膝をついて。
- ②脇を締めて、肘を90°にする。
- ③肘を伸ばす。

③ ディックス



- ①椅子等に肩幅で手を付く。
- ②お尻が前に出ないように沈む。

④ リアサイドレイズ



- ①座って身体を前に倒す。
- ②両手を下して。
- ③小指が天井を向くように横に開いていく。

⑤ 肩まわし



- ①両手を肩へ。
- ②ぐるぐる回す。前まわし、後ろまわし。

⑥ 後ろに腕組み



- ①両手を身体で結んで。
- ②肘を伸ばしたまま上げ下げ。