

ホームトレーニング ウエストシェイプ

- 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 クランチ



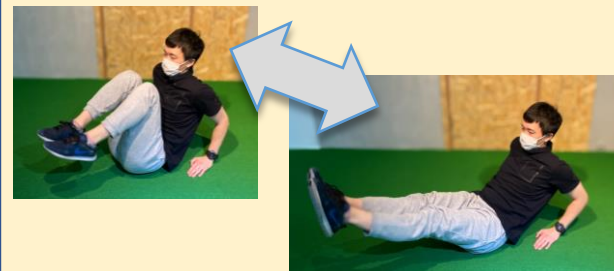
- ①膝を曲げて、仰向けに。
- ②手を頭に置いて、肩甲骨が浮くくらいまで、息を吐きながら身体を起こす。

② リバースクランチ



- ①膝を曲げて、仰向けに。
- ②腰が浮くくらいまで足を持ち上げる。
- ③ゆっくり戻す。

③ ニートウチェスト



- ①座った状態から足を浮かせて
- ②足を閉じたまま、伸び縮み

④ ツイストクランチ



- ①仰向け。片足を反対の膝の上にかけて。
- ②かけた方の膝に向かって身体を起こして。

⑤ ロシアンツイスト



- ①両手を広げて仰向け。
- ②両足を上げた状態から、横に倒していく。
- ③左右交互に行う。

⑥ フランク



- ①両肘を肩の真下につく。
- ②頭からかかとまで一直線になるように。
- ③お腹、お尻に力をいれて我慢!