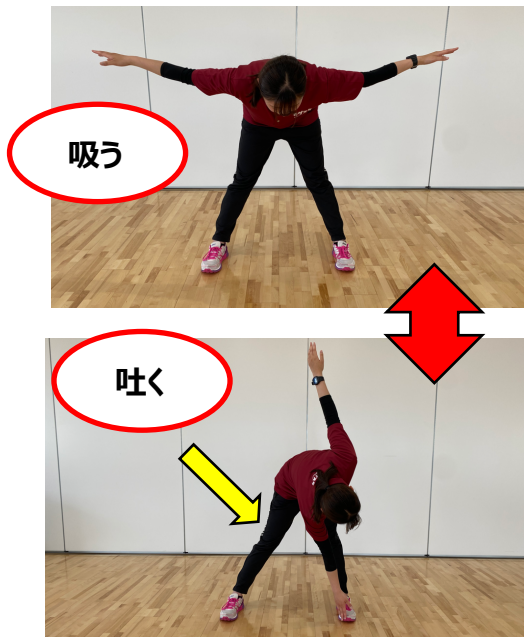


脂肪燃烧！全身シェイプアップ③

脂肪燃烧を促すトレーニングを紹介します！
全身を大きく動かして汗を流し、脂肪を燃烧させましょう！！

【 ウィンドミル 】



やり方

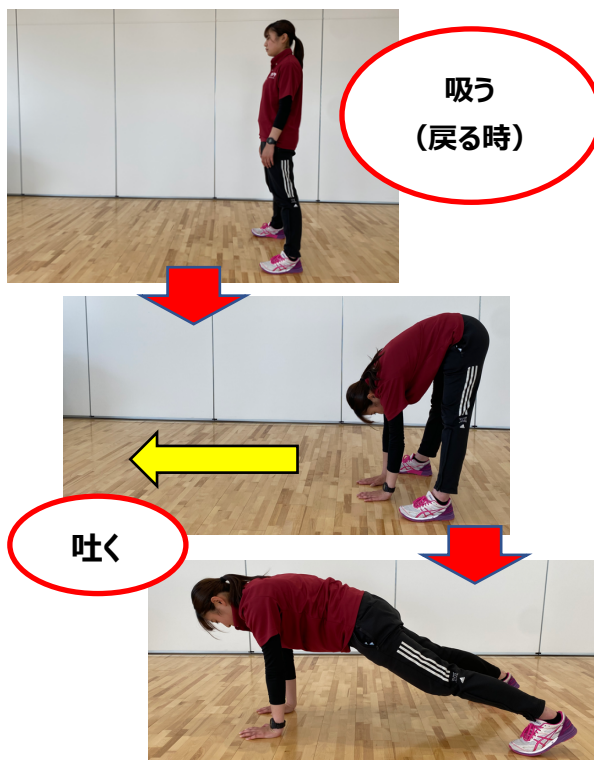
- ①足を肩幅より大きく開き、つま先を少し外側に向け、両手を横に広げます
- ②伸ばした腕を曲げずに、対角のつま先をタッチします
- ③左右交互に繰り返します

○回数：20回×2セット

効果

全身シェイプアップ・脂肪燃烧

【 ハンドウォーク 】



やり方

- ①肩幅より少し広めに足を開き、立ちます
- ②手を床に突き、肩の真下に手がくるまで歩かせます
- ③頭から足までが一直線になったら①の姿勢に戻ります

○回数：20回×2セット

効果

全身シェイプアップ・脂肪燃烧

