

# ～簡単シェイプアップ～

簡単にできる上半身・お腹周りのシェイプアップ運動をお伝えします。

## 【キックバック】



### やり方

- ①水を入れたペットボトル（重り）を持ち、四つん這いになります。
  - ②重りを持った手の肘を90°でキープします。
  - ③肘を伸ばしきる→戻すを繰り返します。
- ※10回行います。  
できるだけゆっくり動作を行いましょう。

### 効果

二の腕（上腕三頭筋）のシェイプアップ

## 【クランチ】



### やり方

- ①仰向けの状態で腰幅に膝を立てます。
  - ②おへそを覗き込みながら肩甲骨が浮くところまでカラダをあげます。
  - ③もとの位置まで戻し、繰り返します。
- ※10回行います。  
できるだけゆっくり動作を行いましょう。

### 効果

お腹（腹直筋）のシェイプアップ

