

# シェイプアップトレーニング～上半身②～

シェイプアップを目的とした上半身のトレーニングです！  
身体を引き締めるために、継続して行っていきましょう！

## バッククロスランチ（体幹・お腹）



### やり方

- ①四つん這いになり、身体を一直線にする
  - ②対角になる腕と足を一直線になるように同時に持ち上げる
  - ③伸ばした腕と足を引きつけておへその前で肘と膝をタッチする
- 回数：左右10回×3セット

### ポイント

骨盤が偏らないように注意しよう！

## サイドブリッジ（体幹・横腹）



### やり方

- ①横向きになり、肩の下に手をつく
  - ②骨盤を持ち上げ、身体を一直線にする腕と体で三角形を作るイメージ！
- 回数：10秒キープ×3～5セット

### ポイント

体が開かないように注意しよう！

