

シェイプアップトレーニング～上半身①～

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！

レッグレイズ（お腹）



やり方

- ①仰向けになる
- ②背中が浮かないように片足ずつ90度まで足を上げる

○回数：左右10回×3セット

ポイント

背中が浮きそうになったところで足をあげよう！
早く行わず、ゆっくり行おう！

サイドクランチ（横腹）



やり方

- ①まっすぐ立ち、片手を頭の後ろに回す
足幅は骨盤の幅にする！
- ②足を上げて上体を真横に曲げる
- ③曲げたら5秒キープして戻す

○回数：左右5回ずつ×3セット

ポイント

体が前に倒れないように注意しよう！

