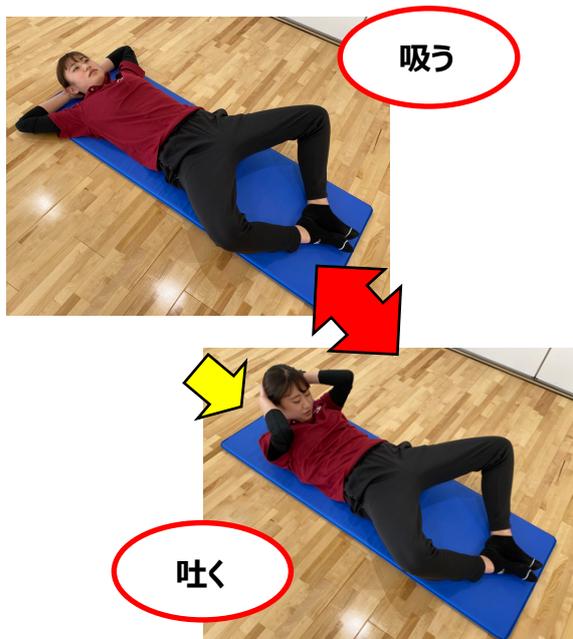


シェイプアップ～下腹～

下腹のトレーニングを紹介します！
引き締まった腹筋を目指して頑張りましょう！！

【 フロッグ腹筋 】



やり方

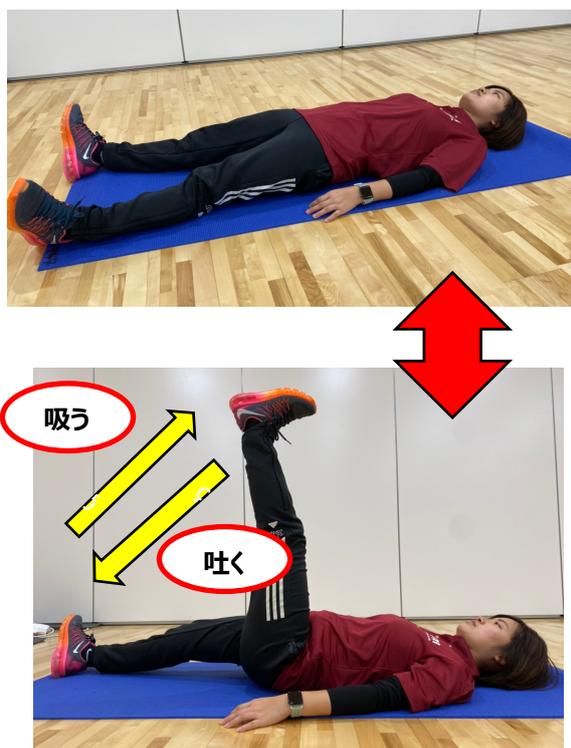
- ①仰向けになり、膝を曲げて開きます
この時、足の裏を合わせましょう
- ②手は頭の後ろに組み、おへそを覗き込むように起きます。肩甲骨が床から離れる程度まで起き上がりましょう

○回数：10回×3セット

効果

下腹引き締め

【 レッグレイズ 】



やり方

- ①仰向けになります
- ②片足を床と垂直にあげて、床につかないギリギリのところまで足を下ろします。この時、腰が床から浮かないように注意して行いましょう

○回数：左右10回×3セット

効果

下腹引き締め

