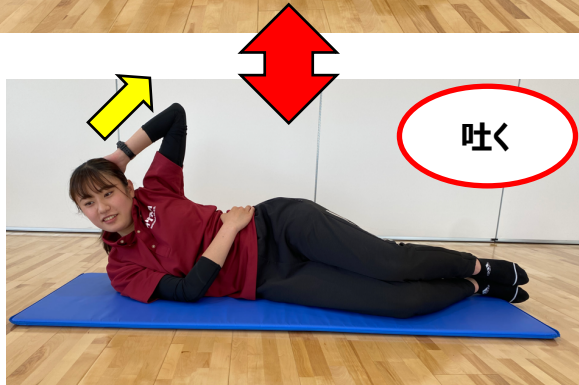


シェイプアップ～横腹～

横腹のトレーニングを紹介します！
引き締まったくびれを目指して頑張りましょう！！

【 サイドクランチ 】



やり方

- ①横向きに寝て、膝と股関節を曲げます
上の手は頭、下の手は横腹に置きましょう
- ②頭から肩までを床から離すように横向きに
起き上がります。この時、身体が前に倒れ
ない様に注意しましょう

○回数：左右10回×3セット

効果

横腹の引き締め

【 サイドブリッジ 】



やり方

- ①横向きになり、肘を肩の真下につきます
この時、足は床につけましょう
- ②下半身を持ち上げ、頭から足まで一直線
になる様にします。この動作を繰り返します

○回数：左右10回×3セット

効果

横腹の引き締め

