

全身シェイプアップ ～脂肪燃焼～

全身の筋肉を使い全身を引き締めましょう！
2種類のメニューを各30秒(間の休憩は10秒)連続で5セット行い脂肪を燃焼しましょう！

マウンテンライマー

やり方

- ①肩の下に手を置きます
- ②片方の膝を胸の前に近づけます
- ③左右の脚を切り返すように入れ替えます
※出来る限り早く左右の脚を入れ替えて行きましよう

効果

二の腕のシェイプアップや下腹部など股関節周りの引き締め効果的です！



ジャンピングジャック

やり方

- ①脚を閉じてまっすぐ立ちます
- ②ジャンプして手足を広げて立ちます
- ③ ①～②の動作を繰り返していきます

効果

全身の脂肪燃焼とシェイプアップに効果的です！

