

上半身シェイプアップ

～お腹・二の腕～

体幹(お腹)が動かないように動かす事でお腹の引き締めに！
二の腕とお腹を同時に鍛えて効率よくシェイプアップしましょう！

プランクプッシュアップ

やり方

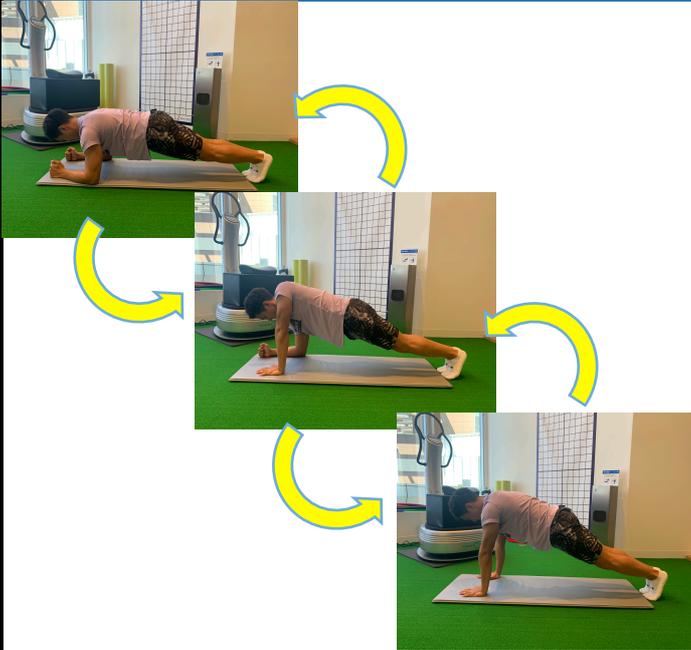
- ①肘を肩の下に置き、肩から足首まで一直線に
- ②体が横に開かないように、手で床を押しながら肘を伸ばすように起き上がります

※腰を反らないようにお腹に力を入れながら行いましょう

15回×3セット

効果

お腹に力を入れる事でお腹の引き締めと、二の腕のシェイプアップに繋がります！



スパイダープッシュアップ

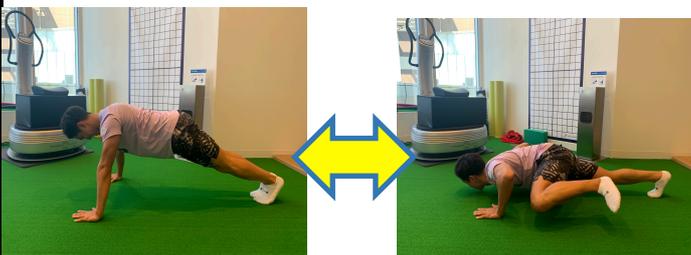
やり方

- ①肩の下に手を置いて肩からし首まで一直線に
- ②肘を曲げながら片方の膝を肘に近づけて行きます
- ③肘を伸ばすと同時に元に戻ります
- ④脚を入れ替えながら交互に行います

左右5回ずつ×3セット

効果

横っ腹のシェイプアップと同時に二の腕の引き締め
に効果的です！



～運動・スポーツ応援プロジェクト～