上半身シェイプアップ
～背中～

肩甲骨から動かす事で引き締まった背中を作りましょう！
丸くなった背中を鍛える事で美しい後ろ姿になります！

ATYW

やり方

①軽く膝を曲げて、上体を少し前に倒します
②親指を天井に向けながら背中でA・T・Y・Wを
　順番に作るように腕を上げ下げして行きます。

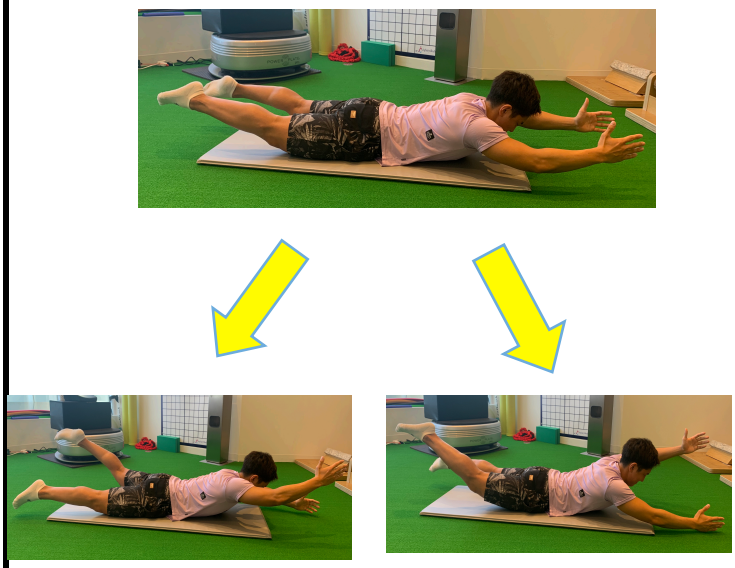
※肩甲骨肩寄せるように意識して動かします

全種類を３周×３セット

効　果

普段動きが少なくなってしまっている肩甲骨周りの筋肉を動かす事で、引き締まった背中、美しい背中を得ることができます

ダイアゴナルバックエクステンション



やり方

①仰向けになり手足を床から離します

②体格の手足を床からさらに引き上げます

③反対の体格の手足を引き上げます

回数：左右２０回×３セット

効　果

お尻から背中にかけて力を入れる事で、腰回りの引き締めと体幹部の強化に繋がります

Infinity Body

～運動・スポーツ応援プロジェクト～