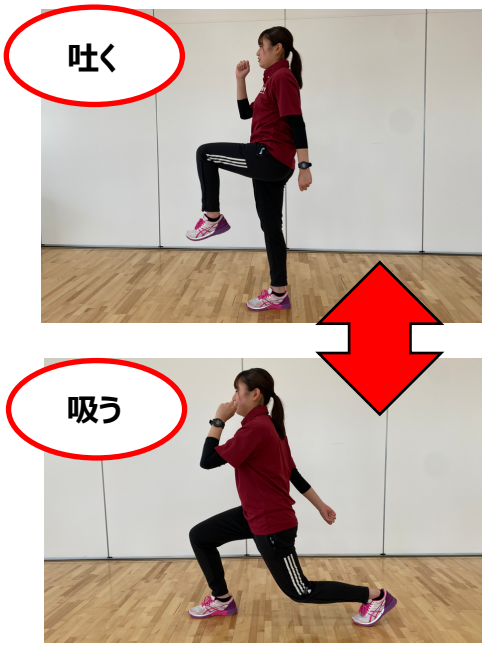
脂肪燃焼！全身シェイプアップ①

脂肪燃焼を促すトレーニングを紹介します！
全身を大きく動かして汗を流し、脂肪を燃焼させましょう！！

【 もも上げ 】



やり方

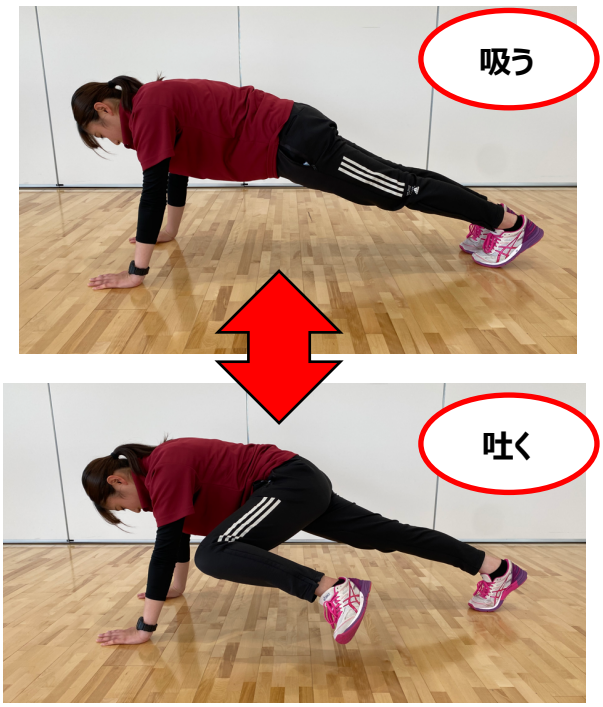
①直立の状態から片足を勢いよく
振り上げます
②振り上げた足を後方に引き、前足の膝を
90度に曲げ、腰を落とします
③①と②を繰り返し行います

○回数：左右10回×３セット

効果

全身シェイプアップ・脂肪燃焼

【 スパイダーマウンテンクライマー 】



やり方

①手を肩の真下につき、片方の足を横に
開きます
②左右の足を交互に入れ替えます

○回数：20回×２セット

効果

全身シェイプアップ・脂肪燃焼

～運動・スポーツ応援プロジェクト～