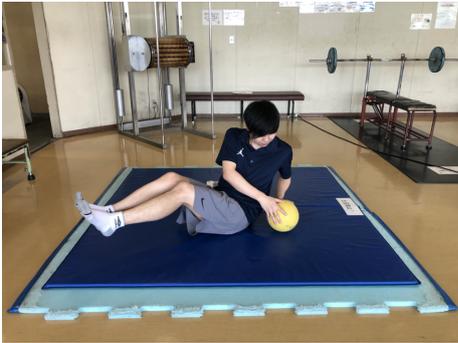


～お腹周りのお肉を成敗！～

お腹周りのお肉が気になる方に、メディシンボールを使ったトレーニングを紹介します！

【 ロシアンツイスト 】



やり方

- ① 体育座りをし、両手でメディシンボールを持つ
- ② 体を少し後ろに倒した状態で、体をひねりながらボールを左右の床につける
※足を上げてお尻だけでバランスをとりながらできるとより効果的！
- ③ 10～20回を2～3セット繰り返す

効果

腹直筋・腹横筋・腹斜筋の筋力向上

【 シーテッドニータッグ 】



やり方

- ① 肘を立て、仰向けになり、両足の膝・股関節を90°に曲げる
- ② すねの上にメディシンボールを置く
- ④ ボールを落とさないようにしながら膝・股関節を伸ばしていき、元の位置に戻る
※できるだけ床ギリギリまで伸ばす
- ⑤ 10回を2～3セット繰り返す

効果

腹直筋・腹横筋の筋力向上



～運動・スポーツ応援プロジェクト～