

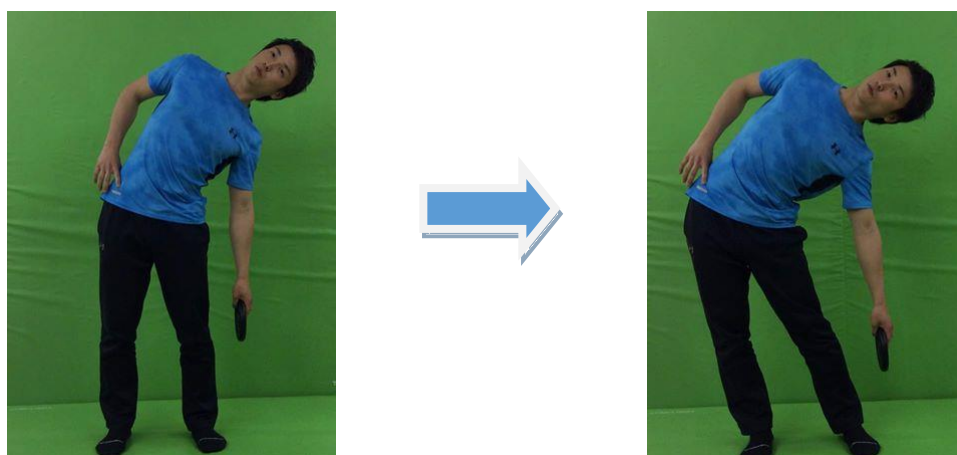
メディカルフィットネス通信 vol.17

—自宅できるセルフトレーニング—

○ お腹のシェイプアップ運動 ○

<腹斜筋トレーニング① / 効かせたい部位：お腹の横（くびれ）>

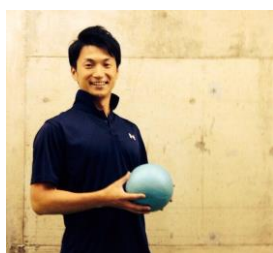
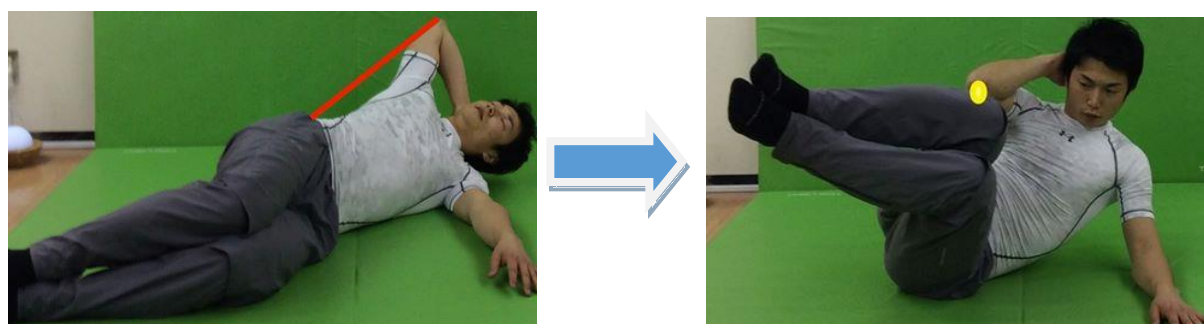
① 胸を張ったまま、息を吐きながら真横に倒れていきます<10回×2セット>



<腹斜筋トレーニング② / 効かせたい部位：お腹の横（くびれ）>

① 赤い線でつながっている肘と腰を
息を吐きながら近づけていきます

② 息を吐きながら体を起こし、脚をあげて、
肘と膝をタッチします<10回×2セット>



メディカルフィットネス監修
Navigate 代表・運営統括
パーソナルトレーナー

早田 航 先生