

カラダに「効く」トレーニングを始めよう

10分間トレーニング

引き締め効果抜群!

消費カロリーアップに最適な10分間トレーニングを紹介。

お腹・お尻・太ももの様々な筋肉を刺激することで脂肪燃焼効果を高めることができます。

- ▶ウォーミングアップ(2分間) もも上げ運動・ツイストもも上げ運動・サイドもも上げ運動・もも上げ運動
- ▶トレーニング(8分間)

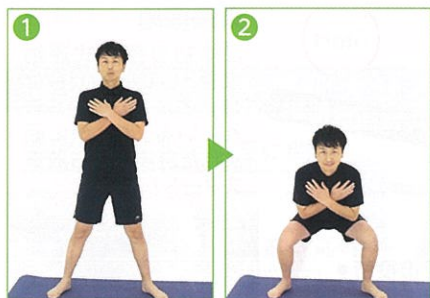
動画もチェック



スクワット (20秒)

休憩10秒

- 1 足は肩幅より広めに立つ。
- 2 椅子に腰かけるように腰を落とし、
①の姿勢に戻る際、息を吐きます。



バンザイスクワット (20秒)

休憩10秒

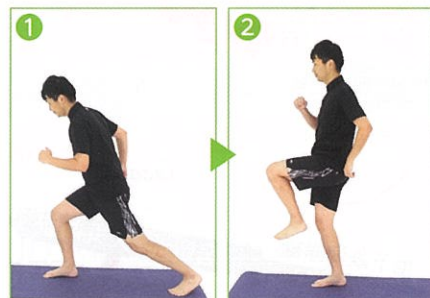
- 1 両手を上げて立つ。
- 2 手の位置が変わらないように注意して、椅子に腰かけるように腰を落とし、①の姿勢に戻る際、息を吐きます。



もも上げ運動 (20秒)

休憩10秒

- 1 左足を後方に引く。
- 2 左足を前方に動かして太ももを上げて、①の姿勢に戻る。



2分間トレーニング

お腹とお尻に効く!

たったの2分間でお腹と横腹、そしてお尻に効くトレーニングを紹介。

動画を確認して正しいフォームで実践してみましょう。

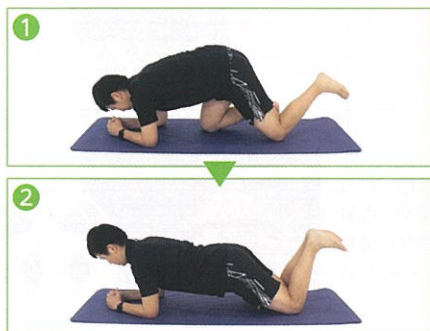
動画もチェック



プランク (20秒)

休憩10秒

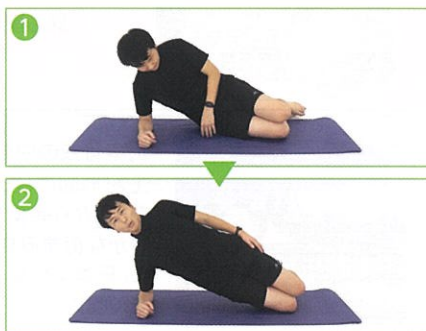
- 1 うつ伏せになりひざとひじを立てる。
- 2 頭・肩・お尻が一直線になるようにゆっくりからだを持ち上げる。



サイドプランク (20秒)

休憩10秒 ×2セット

- 1 横向きの姿勢でひざとひじをつく。
- 2 横腹とお尻に力を入れながら、からだを持ち上げる。
※反対側も同様に行う。



プランクレッグレイズ (20秒)

休憩10秒

- 1 うつ伏せになりひざとひじを立てる。頭・肩・お尻を一直線にしてゆっくりからだを持ち上げる。
- 2 頭・肩・お尻が一直線の状態をキープしたまま足を上方に動かす。

