

ちょこっと (トレーニング)



今回は、疲れにくいカラダを作るトレーニングをご紹介します。
基礎代謝が上がり脂肪燃焼効果が期待できます！
お時間がある時にぜひ行ってみてください！

ワイドスクワット



10回×3セット

効果：下半身の引き締め、強化

鍛えられる部位

大臀筋・内転筋・大腿四頭筋・ハムストリングス

足を肩幅より広めに開き、つま先と膝は同じ方向に向ける。
胸を張り、お尻を後ろに突き出すように太ももが床と平行になるまで腰を落とす。

POINT

膝がつま先よりも前にでないように

ニートゥーエルボー



左右交互10回×3セット

効果：お腹の引き締め、体幹強化

鍛えられる部位

腸腰筋・腹斜筋

足を肩幅ぐらいに開き、右肘と左膝をカラダの中心でつける。
反対側も同様に。

POINT

カラダの中心を目安に、肘と膝をつけ
上体は倒さない



★ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。