

New Fitness

とまべち インストラクター

家トレ教室! ④

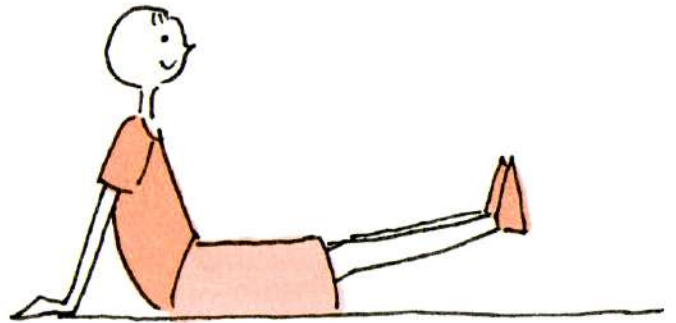
週1~2のペースで
ゆっくり行える
トレーニングを
提案します!

第4回

ニートウチェスト

<やり方>

3秒で曲げて3秒で伸ばします。
10回3セットを目標に元張りましょう!
できるようになったらアレンジの動きに
変えてみましょう。



<動きのポイント>

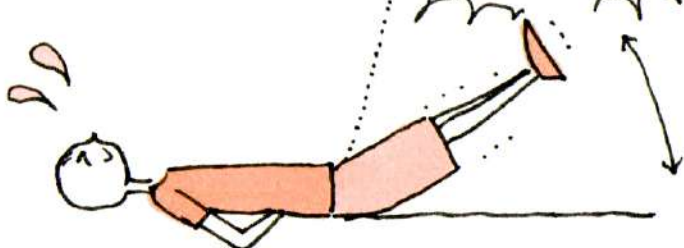
- ★動作中は背中・腰を丸めたまま行います。
- ★曲げるときに息を吐いて伸ばすときに吸います。
- ★足を伸ばしたときに足は床におろさず上げておきましょう!
- ★両ひざを胸にできるだけ近づけてみましょう。



アレンジ①

レッグレイズ

足を伸ばして動かさず、垂直まで足を上げずに止めて、床にフクギリギリまで下ろします。



アレンジ②

バタ足をして

カラダがぐらつかないようにコントロール! ひざは曲がってもOK.

