

New Fitness

とまべち インストラクター

家トレ教室! ⑥

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6回

ホバー

<やり方>

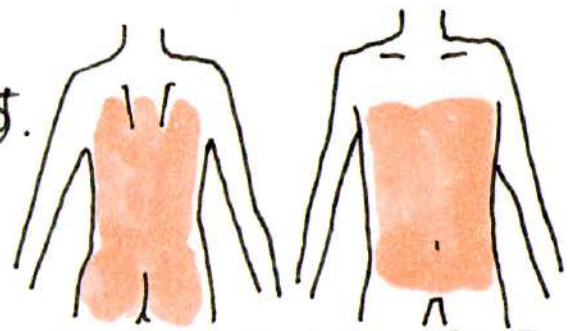
身体をまっすぐにして
20秒~30秒キープしましょう。
できるようになったらアレンジに
変えてみましょう。

<動きのポイント>

- ★ ひじは肩の真下におきます。
- ★ 背中がまっすぐになるようにお腹をひっこめます。
- ★ 呼吸を止めずに行います。
- ★ お尻を締めてカラダを固定します。



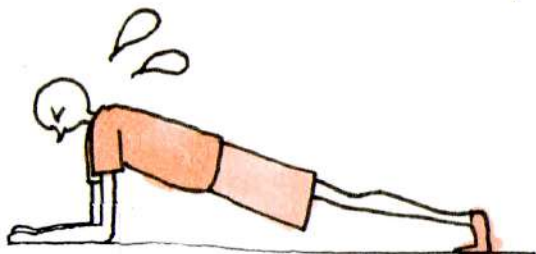
ターゲットは
「体幹部」



アレンジ①

フランク

ひざを上げて
体を支えよう!
強度UP!



アレンジ②

片足を浮かせて

体のぐらつきを
コントロールして
体幹を更に
きたえよう!

