

*ウエスト引き締めメニュー

ぽっこりお腹を解消して、くびれのあるお腹に！

種目名	部位	回数	セット数	セット間の休憩
・アブドミナル	腹筋	15回	2~3セット	1分
・トーソローテーション	腹斜筋	15回	2~3セット	1分
・バックエクステンション	腰周り	15回	2~3セット	1分

15回動作を反復して、ややキツイと感じる重さで行う。

・有酸素運動	全身	20分以上
--------	----	-------

筋トレ後の有酸素運動でより効果的な脂肪燃焼を！

・ストレッチ	全身	5~10分
--------	----	-------

ウエスト引締めメニュー

アブドミナル（腹筋）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・シートの高さを調節して、バーを握った際に肘が90°程度に曲がるように調整す
- ・背中を丸めながら腹筋を収縮させる。上体を丸めて腹筋を潰すイメージ。
- ・背中を丸めた軌道に沿って、丸めた背中を伸ばす。

この際、体を伸ばしきって負荷が抜けないように注意。

ウエスト引締めメニュー

トーン・ローテーション（腹斜筋）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・背すじを伸ばし、猫背にならないように注意する。
- ・頭を動かしてキョロキョロすると上半身が動いてしまうことが多い為、トレーニング中は視線を一点に集中。
- ・動作中は腹斜筋以外の筋肉に力が入らないように意識する。
- ・スタートポジションに戻るときはウェイトが完全に下がりきる手前でストップす完全に下げてしまうと筋肉の力が緩んでしまう。

ウエスト引締めメニュー

バックエクステンション（腰周り）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・足は肩幅の半分ほどに開く。
- ・手は頭の上に構える。
- ・空気を吐きながらゆっくりと反らせる。
- ・背中が緊張したと感じたら2秒間停止。
- ・空気を吸い込みながら時間をかけておろしていく。

※1回1回丁寧に行う。

※背中を反らしすぎると腰を痛める可能性があるので気をつける。

※首だけでなく、体全体を持ち上げるイメージで起こす。