



ペットボトルで簡単！ あお向けでできる筋トレ

ペットボトル体操は、主に腕や肩甲骨付近の筋力を高めることができます。
また、中に入れる水の量によって負荷を調節でき、無理なく行うことができます。
ペットボトル体操で気になる部分を引き締めていきましょう！

方 法・・・週2～3回、各トレーニングを1セット行うのがお勧めです。

ポイント・・・呼吸をしながら、鍛える部分にしっかり力が入っているか意識しトレーニングしましょう。
350～500mlのペットボトル使用をおすすめします。

①上半身のトレーニング



- ①仰向けになり、腕を胸の横でかまえる。
- ②息を吐きながら地面から垂直に伸ばし、息を吸いながら下ろす。
- ③ゆっくり10回行う。

意識する部分

実際の動き

呼吸の仕方

②腹筋のトレーニング



- ①仰向けになり、両膝を90度にそろえ、ペットボトルは、胸のあたりで抱えて持つ。
- ②息を吐きながら上体を起こし、息を吸いながら下ろす。
- ③10回行う。

その他の健康情報は
こちらから▼

