



ペットボトルで簡単！ 立っておこなう筋トレ

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上腕トレーニング

二の腕に効く！



- ①両腕にペットボトルを持ち、肩幅に足を開く。
- ②肘を固定したままで、両手を持ち上げる。
- ③10～20回程度行う。

②肩周辺トレーニング

肩こりに効く！



- ①ペットボトルを持ち、肩の高さまで肘を上げる。
- ②息を吸いながら、肘が伸びるまで持ちあげ、息を吐きながら、肩の位置に戻す。
- ③10～20回程度行う。

③上腕トレーニング

肩・二の腕に効く！



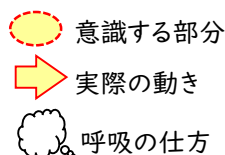
- ①手の甲を上にしてペットボトルを持ち、肩幅に足を開く。
- ②息を吸いながら肩より低い位置で止め、息を吐きながら下ろす。
- ③ゆっくり10回行う。

④腰まわりのストレッチ

体幹に効く！



- ①肩幅に足を開き、体を左右にひねる。
- ②顔はできるだけ正面を向いたままにする。



その他の健康情報は
こちらから▼

