



## 自宅でできる「かんたんエクササイズ」

先月号の「かんたんトレーニング」に引き続き、今回は老若男女問わず自宅でできる「かんたんエクササイズ」を紹介します。

今回は、ボクシングの動作を取り入れたお腹周りや足腰、腕のシェイプアップを紹介します。

### ●腰のツイスト

最初に足を肩幅より大きく開き、膝を曲げて立ちます。腕は、約90度の角度を保ち、握り拳をあごの位置でキープします。(以後、「基本姿勢」と言う)そのまま、左右交互にリズムよく上体をひねっていきます。

1回30秒～1分を目標に、3～5セット行いましょう。

#### 【ワンポイントアドバイス】

動作を行う時に下半身がぶれないようにしっかり意識しましょう。

#### 【効果】

お腹周りのシェイプアップ



### ●左右ストレートパンチ

「基本姿勢」を取ります。

次に右手から斜め前にストレートパンチを出します。続いて左手も同じ動作を行います。

この動作を左右交互にリズムよく行いましょう。1セット30秒～1分を目標に、3～5セット行いましょう。

#### 【ワンポイントアドバイス】

出した拳があごより下に下がらないよう意識しながら行いましょう。

#### 【効果】

腕、背中シェイプアップ



### ●左右アッパー

「基本姿勢」を取ります。

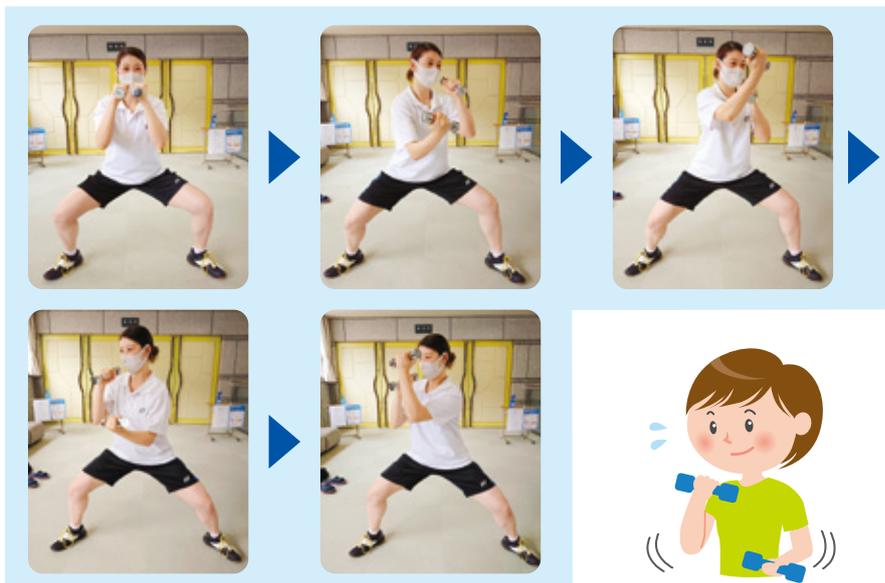
次に上体をやや左にひねりながら、右拳を胸の位置から自身の目線まで上げます。

左も同様に行います。この動作を左右交互にリズムよく行いましょう。

1セット30秒～1分を目標に、3～5セット行いましょう。

【ワンポイントアドバイス】 拳を出す時に腰のひねりを大きく動かしましょう。

【効果】 腕、背中、お腹のシェイプアップ



(写真では、負荷をかけるため、1kgのダンベルを持って行っています)



一切り取り

## 池田温泉無料入浴券

有効期限

**2021年7月31日まで**  
(日曜・祝日・特日はご利用できません)

※特日…お正月、ゴールデンウィーク、お盆期間の指定日。  
※コピー不可、転売は禁止  
※1枚につき1名様有効 2020年7月1日発行

一切り取り

## 池田温泉無料入浴券

有効期限

**2021年7月31日まで**  
(日曜・祝日・特日はご利用できません)

※特日…お正月、ゴールデンウィーク、お盆期間の指定日。  
※コピー不可、転売は禁止  
※1枚につき1名様有効 2020年7月1日発行

