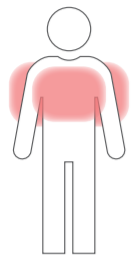




エクササイズ exercise

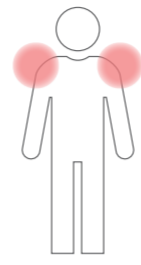
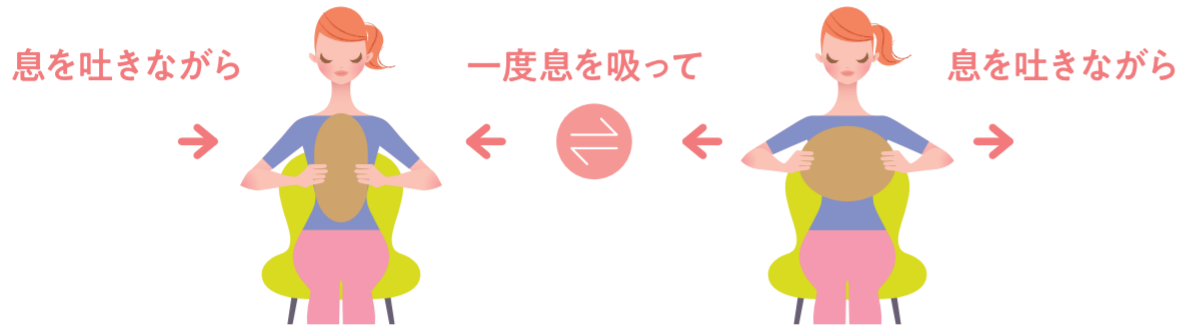


背中と肩 スッキリ&バストアップエクササイズ <<< ×10回

- 胸の正面でリングレッチのグリップ部を両手で持ち、つぶしたり引っ張ったりする動作を繰り返します。

3秒つぶす

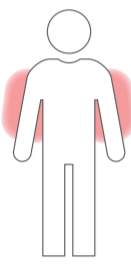
3秒引っ張る



肩周りのエクササイズ <<< ×10往復

- ひじをまっすぐに伸ばした状態でリングレッチを体の横に持ち、頭の上に上げたり、反対の手の方へ下げたりする動作を繰り返します。

頭上でキャッチ

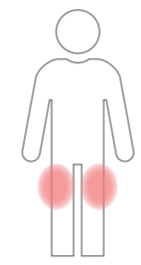


二の腕引き締めエクササイズ <<< ×10回

- 頭上でリングレッチを持ち、力を入れて両ひじを左右に引っ張ったり、脱力したりを繰り返します。

3秒左右に引っ張る

息を吐きながら



太もも スッキリエクササイズ <<< ×10回

- リングレッチを太ももの間に挟んで力を入れてつぶし、ゆっくりと戻す動作を繰り返します。

息を吐きながら

3秒つぶす

脱力!



ストレッチ stretch

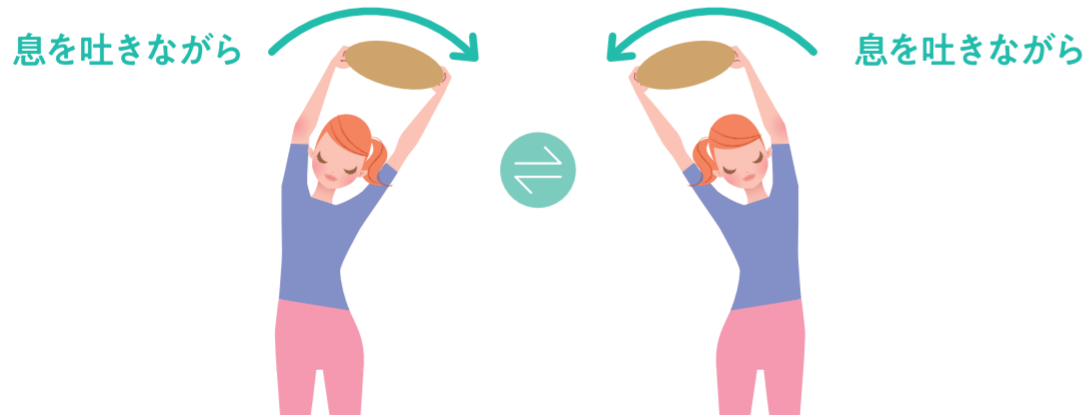


脇のストレッチ <<< 左右3回

- 頭上でリングレッチを持ち、ゆっくりと左右に引っ張ります。大きな弧を描くように、できるだけ体からリングレッチが離れるようにすると効果的です。

左に3秒引っ張る

右に3秒引っ張る



胸と背中 のストレッチ <<< 左右5回

- リングレッチを挟み、腰のまわりを転がすように前後させながら、胸を閉じたり開いたりを繰り返します。

後ろへ転がして3秒キープ

前へ転がして3秒キープ

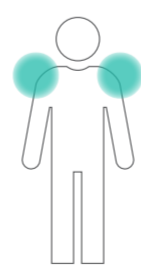


腰と背中 のストレッチ <<< 左右10回

- 両ひじを伸ばしてリングレッチを頭上に持ち、リングレッチを左右に回転させます。

右へ回転させて3秒キープ

左へ回転させて3秒キープ



肩 のストレッチ <<< 左右10回

- 両ひじを伸ばしてリングレッチを体の前に持ちます。正面で持った位置を中心にリングレッチを左右に回転させます。

右へ回転させて3秒キープ

左へ回転させて3秒キープ

