

簡単なエクササイズ

毎日できるエクササイズ

三日坊主にならないエクササイズ



①スクワット

スクワット30回やる

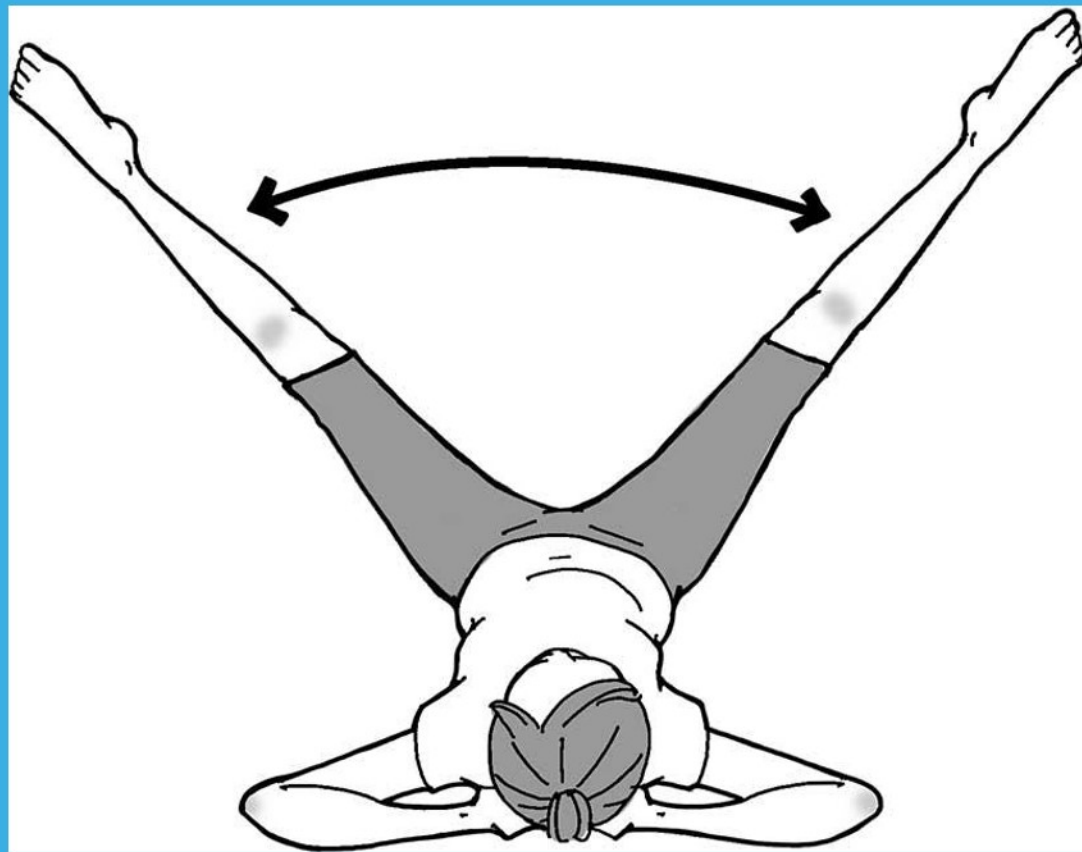
・効果、下半身の筋肉を中心に背筋や腹筋など全身の筋肉を鍛えることができます。



②足パカパカ

足パカパカ 30回やる

・効果、ほっそりした脚になれて、キュッとしたウエストになれます。



③体幹トレーニング

1分間このポーズをする
・効果、おなか中心に鍛えられます。



このトレーニングはベットの
上とかで出来るのでスペー
スも取らないで楽に
できます。

やってみて
ください。

