



レベルや目的に合わせてアレンジもOK!

### 5-B 背中筋トレ2

レベル ★★★★★

#### 方法

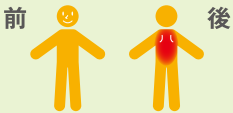
四つんばいの状態で  
対角線上の手と脚を  
地面と平行になるまで伸ばす

顔を上げて!

背すじを  
のばして



ココに効く!



美容効果:ひきしまった背中  
健康効果:猫背の解消、肩コリ予防、腰痛予防

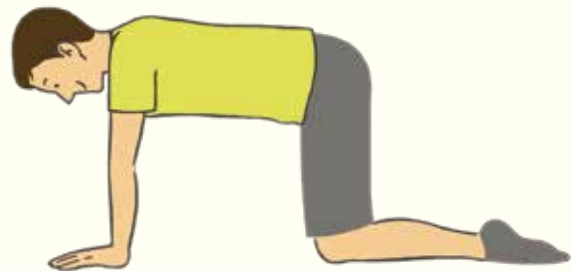
### 5-C 胸筋トレ

レベル ★★★★★

#### 方法

四つんばいの状態で  
肘を開くようにして  
腕を曲げ伸ばしする

顔が地面に  
つくくらいが目標



ココに効く!



美容効果:たくましい胸板(男)  
バストアップ(女)