



レベルや目的に合わせてアレンジもOK!

## 7-B 下腹と太もも(表)の筋トレ1

レベル



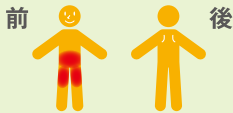
### 方法

- 1 前傾気味に立ち  
両手でバーを握る
- 2 太ももを胸に引きつける

素早くリズムカルに



ココに効く!



美容効果:お腹の引締め  
健康効果:広い歩幅

## 7-C 下腹と太もも(表)の筋トレ2

レベル



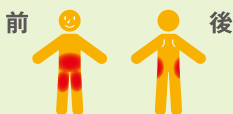
### 方法

両手でバーを軽く握り  
腰から下を左右にひねりながら  
足ぶみする

太ももは出来るだけ  
高く上げて



ココに効く!



美容効果:お腹の引締め、くびれた腰  
健康効果:腰痛予防