

体幹トレーニング

体幹トレーニングで基礎代謝をUPし脂肪を燃やしてバランスのとれた美しいスリムボディに！

■体幹トレーニングの効果

- 基礎代謝をUPしてダイエット！
- 運動能力UP・パフォーマンス向上！
- 腹圧を高めて美しいカラダに！
- 体幹を鍛えてケガしないカラダに！
- 脂肪を燃やしてスリムボディに！
- 血液の循環をよくし健康に！
- インナーマッスルが鍛えられる！
- 腰痛から開放される！
- 便秘の悩みを解消！
- スポーツで結果が出る！
- 太りにくいカラダに！

■ドロイン 3~5回/1セット



■背中の体幹トレーニング

左右3~6秒/1~2セット

上級編

■お腹の体幹トレーニング

左右3~5秒/1セット

上級編

■背中の体幹トレーニング

左右5~8秒/1~2セット



■お腹を鍛える

8~10秒/3セット



■お腹の体幹トレーニング

左右5~8秒/1セット



■背中を鍛える

5~8秒/1セット

