～家でできるトレーニング～

サイドレイズ

肩まわり、二の腕をすっきりさせたい
人におすすめのトレーニング

鍛えられる部位	回数	セット数
肩	１０～１５回	3セット/1日

①ペットボトルを両手に持ち、足を肩幅に
開いたら、体を１５度ほど少し前に傾ける。
顔はまっすぐ前を向く。



②肩が上がらないように気を付けながら、
ペットボトルを肩の高さまで上げる。
２秒で上げ、２秒でおろしましょう。



■レベルアップ編
②で腕を上げた時に、肩の高さで
３～５秒キープさせると、より効果が得られます。

監修：CULTURE WORKS
シダックス栄養士会　ヘルシーメモ　N0.1909