

ダンベル体操で痩せやすい体づくりを!!

やせやすい体とは、基礎代謝の高い体のことです。ダンベル体操は筋肉を鍛えることで基礎代謝を高め、ただ横たわっているだけでもカロリーを消費するようになります。

1~12までを各10~20回くり返しましょう。

1 押し上げ・下げ運動



2 引き上げ・下げ運動



3 脚の屈伸運動



4 上体左右ひねり運動



5 観音開き・閉じ運動



6 前傾振り開き・閉じ運動



7 両手巻き上げ・下げ運動



8 片手巻き上げ・下げ運動



9 片手引き上げ・下げ運動



10 片手後方振り上げ・下げ運動



11

両手前方振り上げ・下げ運動



12

頭後方両腕曲げ・伸ばし運動



ポイント:使っている筋肉を意識しながら動作を止めずにゆっくり動かしましょう!!