

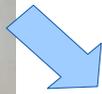
# 貯筋

# ペットボトルを有効利用!

ダンベルの代用として水を入れたペットボトルを利用しましょう!  
10~15回くらいできる強さで行いましょう。



## ★肩の運動【サイドレイズ】



脚を肩幅程度に開き  
身体の横で  
ペットボトルを持って  
立ちます。

両手を肩の高さまで  
上げましょう。

## ★腕の運動【アームカール】



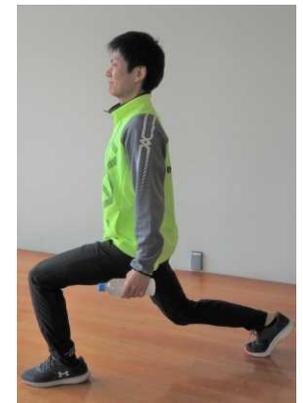
脚を肩幅程度に開き  
身体の前でペットボ  
トルを持って立ちます。

肘の位置(★)を固定  
して腕を曲げましょ  
う。反動をつけずに行い  
ましょう。

## ★下半身の運動(左右) 【レッグランジ】



背筋を伸ばし  
胸を張って立ちます。



片足を1歩前に  
踏み出しましょう。

## ★胸の運動【ダンベルフライ】



仰向けに寝て、ペットボトルを  
持ち腕を開きます。

両腕を軽く伸ばしたまま  
身体の正面に持ち上げて  
いきましょう。

## ★背中中の運動(左右)【ローイング】



四つんばいになります。

脇を締めたまま肘をできるだけ  
高く引き上げましょう。