

Live Fit

筋トレ MENU

diet book

正しい運動で
綺麗に痩せる

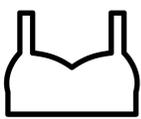
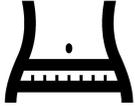
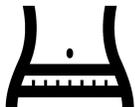


楽しく
賢くダイエット

- 3ヶ月のダイエットメニュー完全版 -

M Live Fit MENU

1week.

- 01 スクワット  ◀ 下半身
- 02 スプリットスクワット  ◀ 下半身
- 03 腕立て伏せ   ◀ 胸 & 二の腕
- 04 Y字バックエクステンション  ◀ 背中
- 05 クランチ  ◀ お腹
- 06 バイシクルクランチ  ◀ お腹

note

筋トレの正しいフォームを身につける為に回数よりもフォームを意識しましょう。

1week

スクワット

POINT

- ① 足を肩幅に開いて
手を前で組む



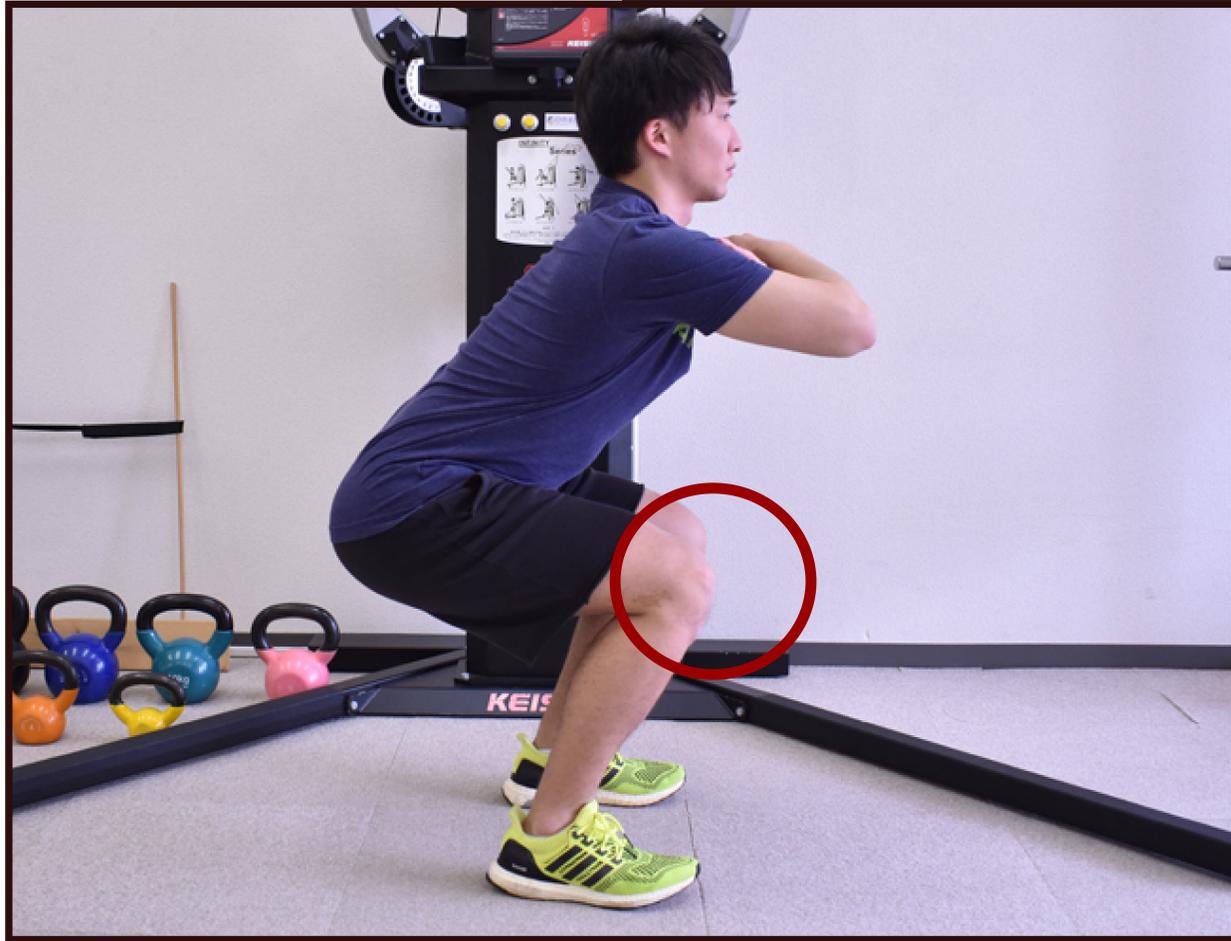
POINT

- ② お尻からしゃがみ、
太ももが床と平行に
なったらスタート位置
に戻る
- ③ 腕は組んだまま
しゃがむ



10 × 3 set

~~important~~



つま先より前に膝が出ると、膝を
痛めてしまうので、出ないように
気をつけてしゃがむ

1week

スプリットスクワット

POINT

- ① 足を前後に開き
胸の前に手を置く



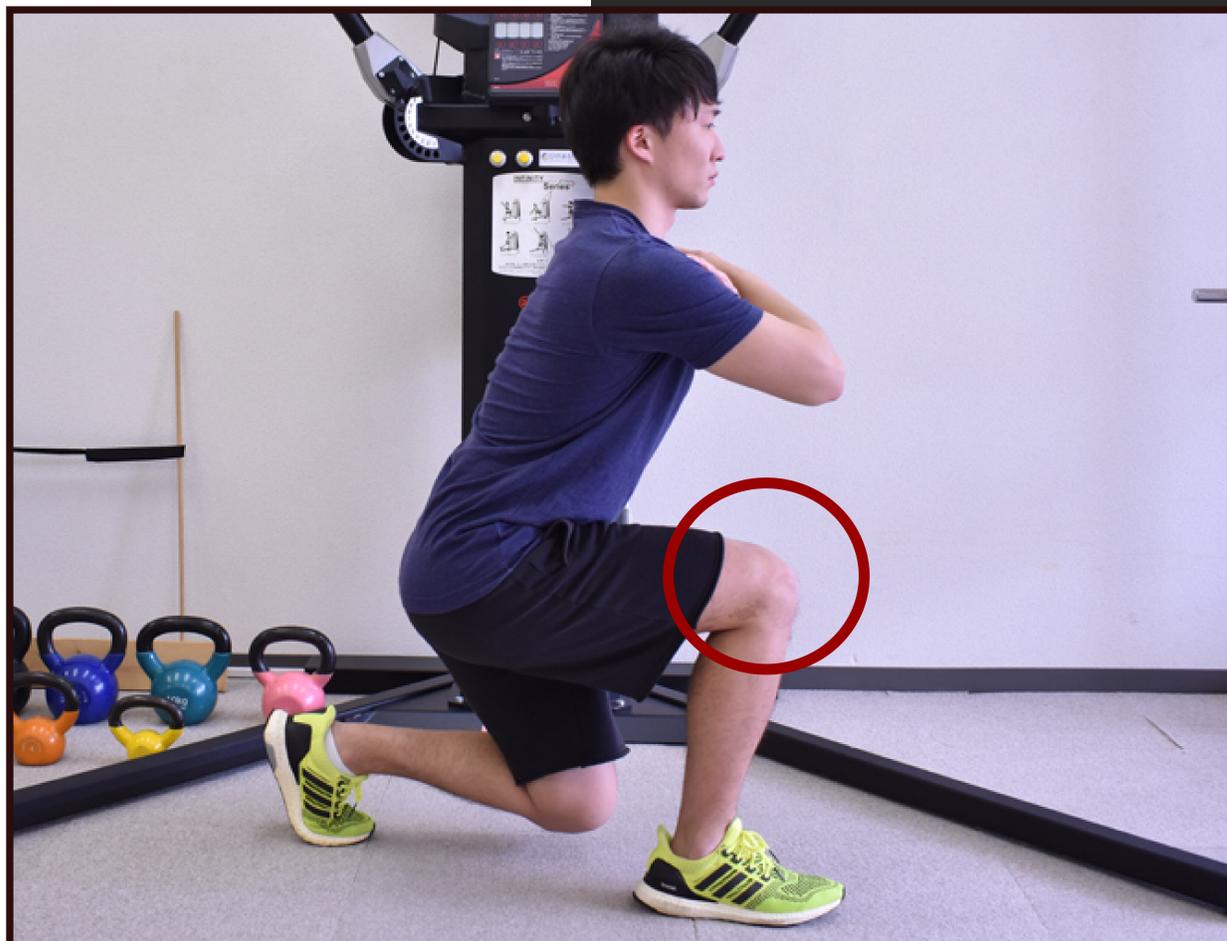
POINT

- ② 姿勢を真っ直ぐに
したまましゃがむ



左右 10 × 3 set

~~important~~



スクワット同様、つま先より前に
膝が出ないように気をつけて
しゃがむ

1week

腕立て伏せ

POINT

- ① 手と膝で体を支え、体を真っ直ぐにする
- ② 手幅は少し広めにし手が胸の横にくるようにする



POINT

- ③ 体を真っ直ぐにしたまま胸が床につくまで下がる
- ④ スタート位置に戻る



10 × 3 set

~~important~~



上記の画像のように腰を反って起き上がるのはNG。

腰を反らないように起き上がる。

1week

Y字バック エクステンション

POINT

- ① 腕をY字にして親指を上にする



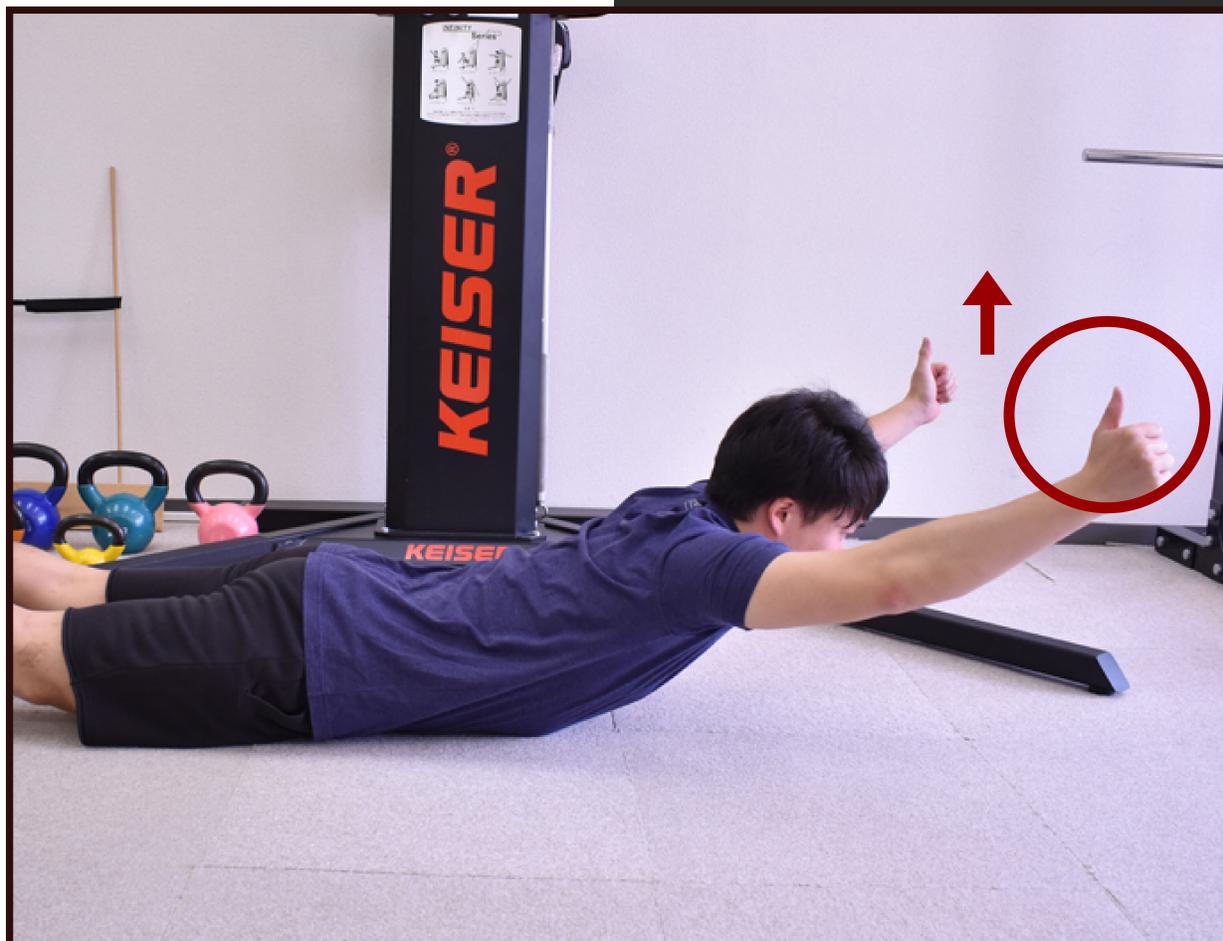
POINT

- ② 腕と親指を固定したまま背筋運動をする



10 × 3 set

~~important~~



親指は必ず上に向ける

1week

クラッチ

POINT

- ① 仰向けになり膝を90°に曲げる



POINT

- ② 膝を曲げたまま足を画像のようにあげる
- ③ 頭の後ろで手を組みおへそを見るようにして腹筋する



10 × 3 set

~~important~~



おへそを見ながら起き上がる

1week

バイシクルクランチ

POINT

- ① 仰向けになり足を画像のように上げる



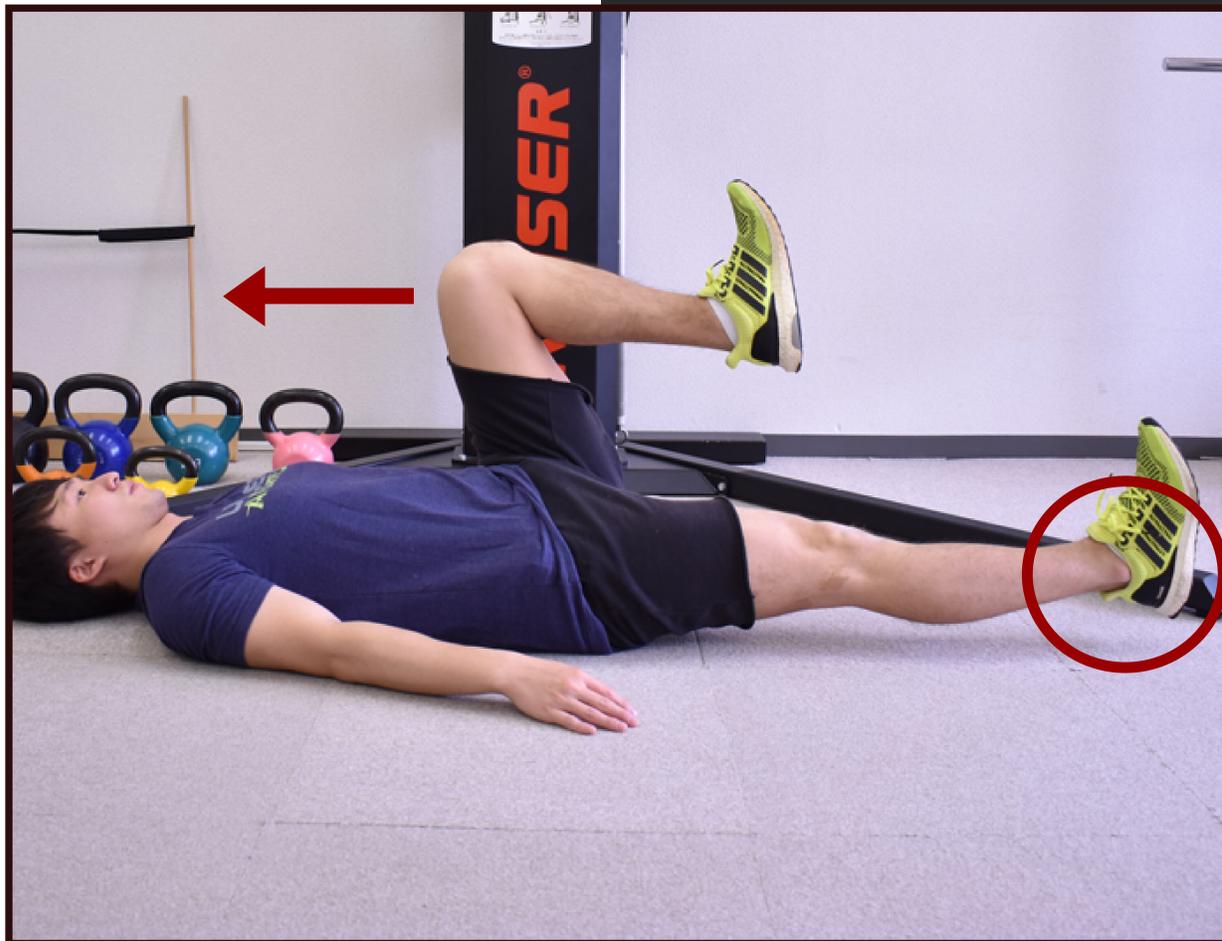
POINT

- ② 自転車を漕ぐ様に足を入れ替える
- ③ 足は床に着けずずっと浮かせた状態をキープする



10 × 3 set

~~important~~



- かかとには常に浮かせてたまま
- 膝を胸に近づける