

セラバンド運動

～セラバンドでメリハリボディを手に入れましょう～

POINT

1. 呼吸は止めずに行いましょう
2. 正しい姿勢で行いましょう
3. 使っている筋肉を意識しましょう
4. 伸ばした分だけ抵抗が強くなります
自分に合った強さで行いましょう

二の腕引き締め【上腕三頭筋】

肘を位置を動かさないで



腕を上にも伸ばしましょう

肩こり解消【インナーマッスル】

肩の力を抜いて



ゆっくり肘から下を外側に開きましょう

スクワット【足全体の引締め】もできます



色：赤（ふつうの強さ）黄（少し弱め）
サイズ：14cm×180cm

お手入れ方法

※ 使用後はぬるま湯の石鹸水で汚れをとり、タオルで水分を取って乾いたあとパウダー等をつけて保管すると劣化しにくくなります。