

# 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

### バストアップ【大胸筋】



胸を張ってゆっくり腕を伸ばします

### 太ももの引き締め【大腿四頭筋】



膝の角度は90°位から

膝をゆっくり伸ばします



### 肩こり解消・背中の引き締め【広背筋】



背筋を伸ばしてから

肩甲骨を意識しながら  
腕を下します



### わき腹の引き締め【腹斜筋】

スタート



わき腹を伸ばしている  
ことを意識します

なるべく真横に上体を  
傾けます（左右）

