

体幹(コア)トレーニングと生活習慣の改善で  
あなたの「理想のカラダ」への道案内

Natural Bodymake  
ナチュラル・ボディメイク 監修

# サルでもできる? WASABIメソッド

EMERGENCY  
緊急事態発生!?  
バストアップ計画発動!!  
EMERGENCY

## 第4回目は大胸筋(バスト)スロープッシュアップ!

☆モデル 佐藤 宏美さん

### スロープッシュアップ! 【効果】バストアップ&背中引き締め

- ① 四つん這いからスタートです。目印としてタオル等を斜め前に置いておきます。手は親指を起点に三角形を作ります
- ② 3秒かけてゆっくりあごがタオルにあたる位までヒジを外側に曲げる。
- ③ 3秒かけて上体を上げていきます。ヒジは伸ばしきらずに止めます

POINT!  
③の時ヒジを伸ばしきらずに止めるのがポイントです!  
3秒かけてゆっくりと!①~③を繰り返します



1 スタート姿勢

正面

3秒かけてゆっくりと!①~③を繰り返します

※メソッドは無理のない範囲で行いましょう。3~10回を3セット!! 3~10回を3セット!!

### 強度UPで効果絶大! 【効果】バストアップ&背中引き締め

- ① 腕立て伏せの姿勢からスタートです。手は親指を起点に三角形を作ります
- ② 3秒かけてゆっくりあごがタオルにあたる位までヒジを外側に曲げる。
- ③ 3秒かけて上体を上げていきます。ヒジは伸ばしきらずに止めます!

POINT!  
この腕までシェイプアップしたい場合は手の平をまっすぐにし、ヒジもまっすぐ曲げ、スロープッシュアップを行います!



1 スタート姿勢

3秒かけてゆっくりと!①~③を繰り返します

【効果】バストアップ&二の腕引き締め

#### ご注意

前後に必ずストレッチを行って下さい!!

【胸のストレッチ】

体の後ろで両手を組んで、息を吸いながら肩甲骨をしっかり寄せていきます。胸を広げることで呼吸しやすくなり、肩こり予防にも!

個別出張で完全ダイエット可能!

カウンセリング無料です

団体様への  
出張コアトレーニングで  
スポーツパフォーマンスの向上!

お気軽にお問合せください

ダイエット効果エクササイズは毎日の習慣が大切です。無理のない範囲で続けましょう!!

#### コアトレーニング

佐賀市鍋島4丁目3-12 プラザーズジム内

月曜日 10:00~11:00

水曜日 14:00~15:00

土曜日 10:00~11:00

☆☆夜間セッション☆☆

19:30~20:30

場所

火曜日 勤労者体育館(2F)

金曜日 佐賀市立体育館(ミーティング室)

詳細はFacebookにて告知中

安心の初回体験無料

1回あたりの参加費800円

入会費5,250円

コアトレーニングを始めて、お腹にクビレができました♪

ダイエット効果の高い運動で  
燃えやすいカラダづくりませんか?

Natural Bodymake  
ナチュラル・ボディメイク

担当トレーナー 竹森 豊

TEL.090-9472-5913

mail naturalbodymake@live.jp

http://www.facebook.com/NaturalBodymake