



Be Wellness! Be Happy!
FITNESS



3つの
パーツを
集中
トレーニング

自宅のできる
超カンタントレーニング

目指せ美ボディ



TOPVALU

Be Wellness! Be Happy!

FITNESS

WORK OUT



<https://www.topvalu.net/fitnessgoods/>

FITNESS

WORK OUT

3つのパーツを**集中**トレーニング



腕

腕を細く引き締める。
上腕三頭筋を鍛える

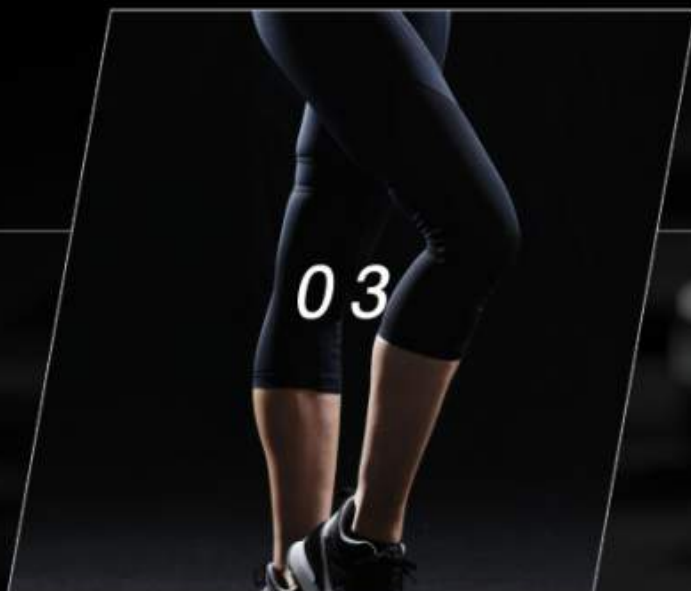
背中

背中を鍛えて背面美人。
広背筋・僧帽筋を鍛える



脚

脚を鍛えて美脚を目指す。
内転筋群・外腹斜筋・
腹直筋を鍛える



FITNESS

01

腕を細く。

WORK OUT

腕を鍛える際に有効なのが「上腕三頭筋」のトレーニングです。この腕、すなわち上腕三頭筋は腕の筋肉の3分の2をしめます。腕の中では大きい上腕三頭筋ですが普段あまり使われません。そこを鍛えることで腕を細く、シェイプアップが期待できます。



腕を細く。

WORK OUT

二の腕を細く強く引き締める



上腕三頭筋を
意識する

トライセップス・キックバック

イスや机などの安定したものに片方の手足をのせ、前傾姿勢になります。肘が90度になるようにしてダンベルを持ち、肘を固定したまま小指側から天井に向けて肘を伸ばしていきます。

二の腕の筋肉を意識しながら腕が床と平行になる位置まで上げ、戻す時はゆっくり戻します。

左右10回、3セットを目標に行いましょう。

▶ 動画で見る



GEAR

クロームダンベル

1.0kg、2.0kg、3.0kgの3種類。

メタリックな輝きが魅力的。バランスをとり色々な角度から負荷をかけることで、筋肉を多角的に刺激。重さが選べるので、初心者はもちろん上級者にも。

本体価格 980～1,580円
(税込 1,058～1,706円)

TOPVALU
Be Wellness! Be Happy!

FITNESS

TOPVALU

Be Wellness! Be Happy!

FITNESS

02

背中主張。

WORK OUT

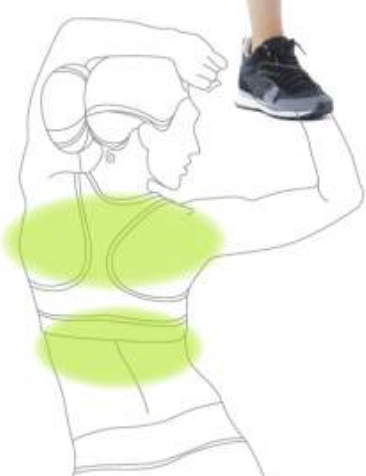
カッコいい身体を作っていくためには必須とされる広背筋。広背筋は非常に大きな筋肉なので鍛えることで、基礎代謝が上がりやすく脂肪を燃焼させやすくします。また、姿勢を整え、呼吸をしやすくするメリットもあります。



背中 で 主張。

WORK OUT

自分では見えない後ろ姿。
他人からはどう見える？



広背筋を
意識する

バタフライ

肩幅に立ち、エキスパンダーを外向きに握ります。

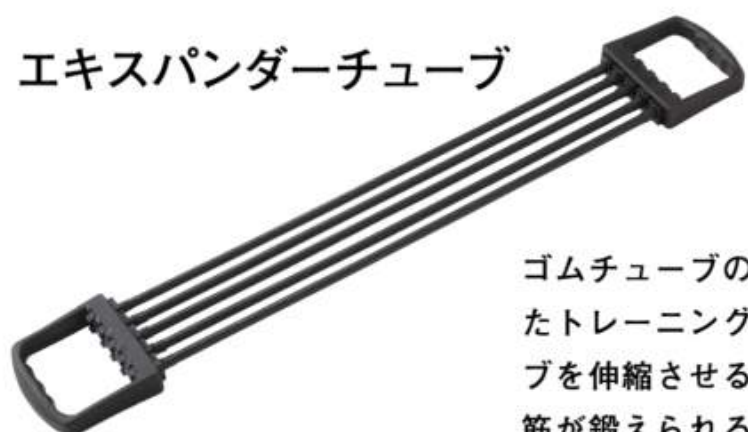
肩甲骨あたりにエキスパンダーを当て、腕を床と平行に伸ばします。

肘を伸ばしたままゆっくり半円を描くように腕を前に動かし、力を抜かず元の位置に戻します。広背筋をしっかり意識しましょう。

10回、3セットを目標に行います。

▶ 動画で見る

エキスパンダーチューブ



ゴムチューブの両脇にグリップが付いたトレーニングアイテム。ゴムチューブを伸縮させることで、主に背筋や胸筋が鍛えられる。負荷が調整できるため初心者にもオススメ。

本体価格 980円 (税込 1,058円)

GEAR

TOPVALU
Be Wellness! Be Happy!

FITNESS

TOPVALU

Be Wellness! Be Happy!

FITNESS

03

脚を鍛えて美脚。

WORK OUT

内転筋は太ももの内側にある筋肉。
内転筋は主に「骨盤の調整・固定」
「座る時の調整」「歩行」等の動作を
行います。私たちの日常の生活の動
きをサポートしている大事な筋肉で
す。ここを鍛えて美脚を手に入れよ
う!

脚を鍛えて美脚。

WORK OUT

脚のむくみもスッキリ



太ももの内側の
筋肉を意識する。

アクション

横向きに寝て、すねのあたりにピラティスリングを挟みます。脚の内側に力を入れて、脚を上下に動かします。太ももの内側の筋肉をしっかり意識しながら行いましょう。内転筋だけではなく、外腹斜筋や腹直筋など、お腹にも効くエクササイズです。

左右10回、3セットを目標に行いましょう。

▶ 動画で見る



ピラティスリング

ピラティスとは、体と心のコントロールを主としたエクササイズ。初心者から上級者まで、様々なエクササイズに利用可能。

本体価格 980円 (税込 1,058円)

GEAR

TOPVALU
Be Wellness! Be Happy!

FITNESS

トップバリュ フィットネスグッズ



ハンドル付きチューブ

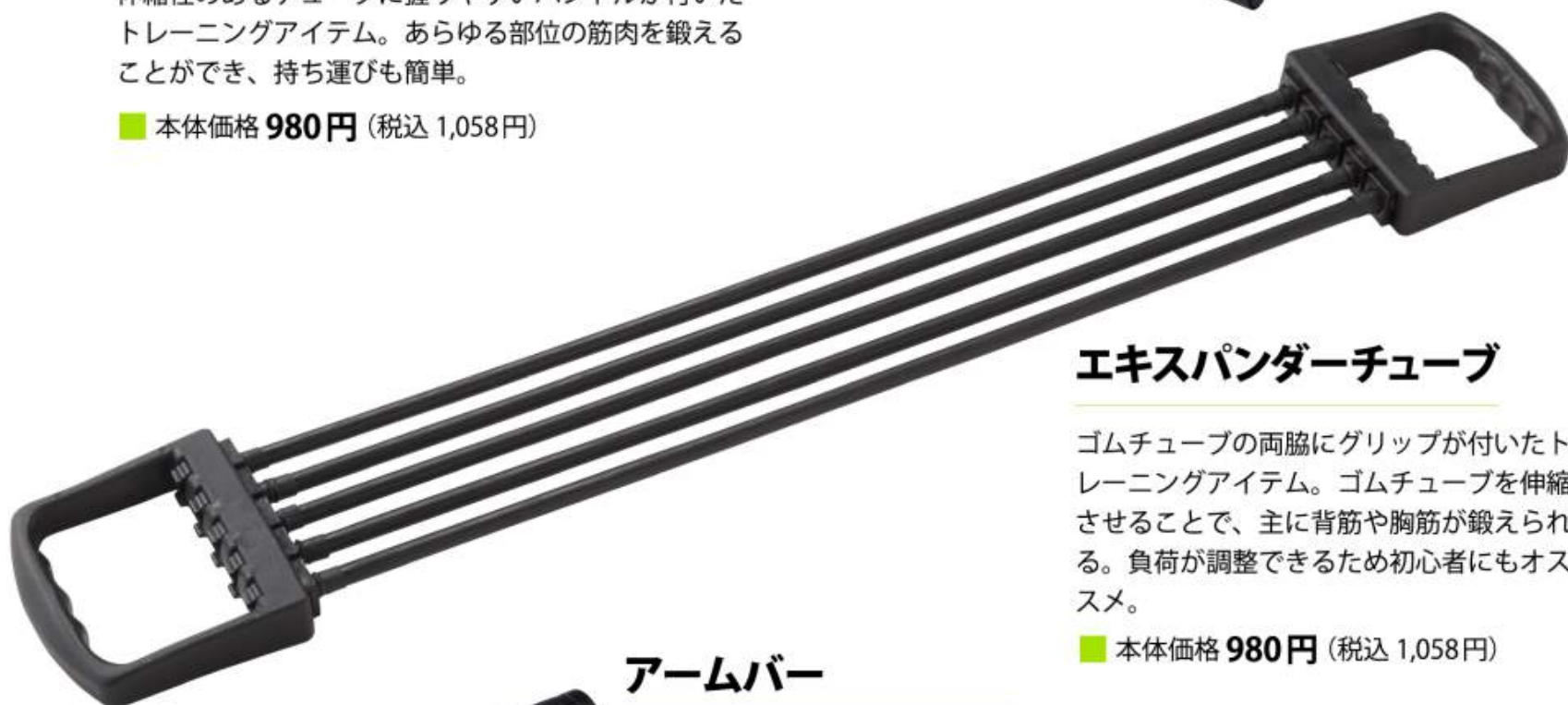
伸縮性のあるチューブに握りやすいハンドルが付いたトレーニングアイテム。あらゆる部位の筋肉を鍛えることができ、持ち運びも簡単。

■ 本体価格 **980円** (税込 1,058円)

プッシュアップバー

腕立て伏せをより効果的に。体を普段より更に下に沈め、強い負荷をかけてのトレーニングが可能に。力が入れやすく、手首への負担も軽減。

■ 本体価格 **1,480円** (税込 1,598円)



エキスパンダーチューブ

ゴムチューブの両脇にグリップが付いたトレーニングアイテム。ゴムチューブを伸縮させることで、主に背筋や胸筋が鍛えられる。負荷が調整できるため初心者にもオススメ。

■ 本体価格 **980円** (税込 1,058円)

アームバー

中央がスプリング状になっており、曲げることによって、主に腕筋と胸筋を鍛えられる。座ったままでも使用可能。スペースも取らず休憩時間にお手軽エクササイズ。

■ 本体価格 **980円** (税込 1,058円)



クロームダンベル

1.0kg、2.0kg、3.0kgの3種類。メタリックな輝きが魅力的。バランスをとり色々な角度から負荷をかけることで、筋肉を多角的に刺激。重さが選べるので、初心者はもちろん上級者にも。

■ 本体価格 **980 ~ 1,580円**
 (税込 1,058 ~ 1,706円)

ピラティスリング

ピラティスとは、体と心のコントロールを主としたエクササイズ。初心者から上級者まで、様々なエクササイズに利用可能。

■ 本体価格 **980円** (税込 1,058円)



ウェイトボール

1.0kg、2.0kg、3.0kgの3種類。バスケットボールのような形の、重さのあるボール。お部屋で手軽に体幹やインナーマッスルのトレーニングが可能。

■ 本体価格 **598 ~ 798円**
 (税込 645 ~ 861円)



TOPVALU

Be Wellness! Be Happy!

FITNESS

TOPVALU

Be Wellness! Be Happy!

FITNESS

WORK OUT



大切なのは、
毎日少しずつでも
「続ける」こと。

EXERCISE
Lecture

小西 夏生

ミスユニバース長野2016年グランプリ
新体操パフォーマー・モデル
元新体操日本代表
広州アジア競技大会銅メダル

サムライロックオーケストラ2016の
新体操パフォーマーとして全国公演
に出演。幼少期から培ってきた技術と
表現力を活かして、新体操の魅力
を多くの人に発信していきます。

また、日本代表としての経験を活かした
技術指導の他、新体操で磨き上げた
身体と表現のエキスパートとして、
モデルとしての活動にも積極的に
取り組んでいきます。





TOPVALU

Be Wellness! Be Happy!

FITNESS

楽しく健康的なカラダづくりを。

