

500 ml



# ReMuscle Workout list Part.1

全身ワークアウトで理想の美ボディへ！



## Workout No.1 フレンチプレス

二の腕

左右15回ずつ × 3セット

- 1 サイドの取っ手に指を通す。片手のひじを顔の位置まで上げて、逆の手でひじを支える。
- 2 ひじを固定して深く曲げて、しっかり伸ばす。



## Workout No.2 サイドレイズ

肩

左右15回ずつ × 3セット

- 1 サイドの取っ手に指を通す。背筋を伸ばし気を付けの姿勢を作る。
- 2 姿勢をキープしながら掌一つ分脚の前に出す。
- 3 そのまま肩と水平になるまで手の甲を上下に動かす。一本の枝のようなイメージで。



## Workout No.3 チェストプレス

バスト、肩

15回 × 3セット

- 1 立った状態で、上部の取っ手に両手の指を左右それぞれひっかける。
- 2 バレーボールのトスの様な動作で斜めうえ45度の方向に上げ下げする。



## Workout No.4 アームカール

腕(表側)

左右15回ずつ × 3セット

- 1 骨盤幅に足を広げて立つ。
- 2 上部の取っ手を持ち、掌が上になるようにリマッスルを持つ。
- 3 力こぶの力が抜けないように、ひじを固定して上げ下げする。

500 ml



# Re Muscle Workout list Part.2

全身ワークアウトで理想の美ボディへ！



## Workout No. 5 ワンレグデッドリフト

ヒップ

左右 10回ずつ × 3セット



## Workout No. 8 ダンベルキックバック

二の腕

左右 15回ずつ × 3セット

- 1 気を付けの姿勢で、右手にリマッスルを持ち、サイドの取っ手に指を通す。
- 2 右足を後ろに蹴り上げた状態で左足だけで立つ。
- 3 背筋を伸ばしたままお辞儀をするように右手を床に近づける。
- 4 床まで下るとしたら上体を元に戻す。これを交互に行う。
- 5 難しい場合は、上部の取っ手を持ち床に置きに行くイメージで。

- 1 右手にリマッスルを持ち、サイドの取っ手に指を差し込み、前傾姿勢に。
- 2 右足を大きく引いて左手を左ひざに置く。
- 3 曲げた右ひじを高く上げ固定したら、ひじを伸ばす。



## Workout No. 9 オーバーヘッドスクワット

脚

左右 15回ずつ × 2セット



## Workout No. 10 ダンベルサイドベント

ウエスト

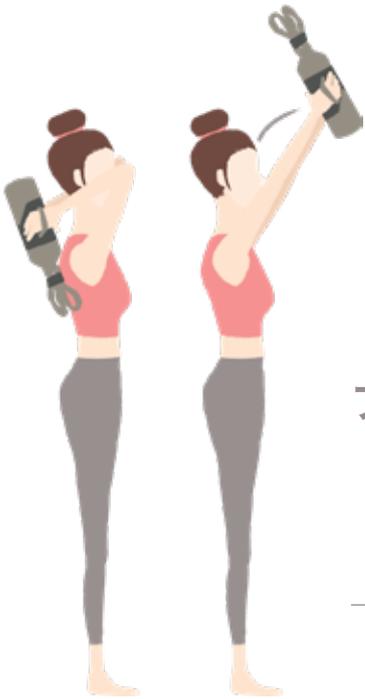
左右 20回ずつ × 3セット

- 1 リマッスルを持ち肩幅の2倍程度脚を広げる。
- 2 ひじを伸ばし天井に向かって伸ばす。
- 3 この状態をキープしたまま、ひざが内側にならないように深くしゃがんでから立ち上がる。

- 1 右手にリマッスルの上部取っ手をつかんで持ち、気を付けの姿勢を作る。
- 2 そのまま右側に深く下る。その時に骨盤が一緒に動かないように注意する
- 3 右が終わったら左も同様に行う。



全身ワークアウトで理想の美ボディへ！



Workout No.1  
フレンチプレス

二の腕

15回 × 3セット

- ① リマッスルを両手で持ち、両うでを耳の横で天井方向に伸ばす。
- ② ひじの位置を固定したまま腕を曲げ、リマッスルを上げ下げする。



Workout No.2  
サイドレイズ

肩

左右15回ずつ × 3セット

- ① サイドの取っ手に指を通す。背筋を伸ばし気を付けの姿勢を作る。
- ② 姿勢をキープしながら掌一つ分脚の前に出す。
- ③ そのまま肩と水平になるまで手の甲を上下に動かす。一本の枝のようなイメージで。

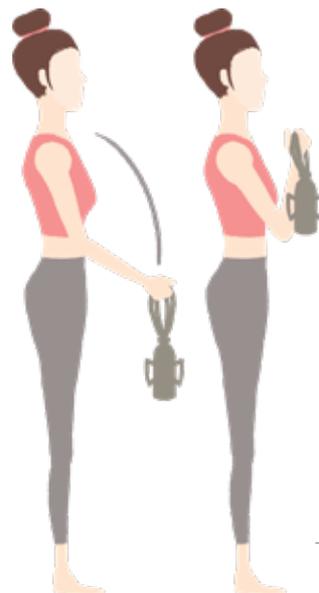


Workout No.3  
チェストプレス

バスト、肩

15回 × 3セット

- ① 立った状態で、サイドの取っ手に両手の指を通し、胸の前でリマッスルを持つ。
- ② そのまま斜め45度方向に上げ下げする。



Workout No.4  
アームカール

腕(表側)

左右15回ずつ × 3セット

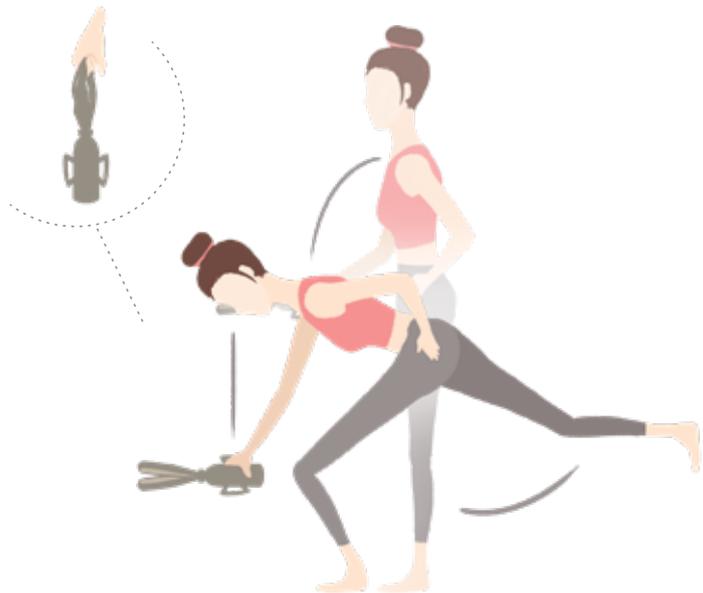
- ① 骨盤幅に足を広げて立つ。
- ② 上部の取っ手を持ち、掌が上になるようにリマッスルを持つ。
- ③ 力こぶの力が抜けないように、ひじを固定して上げ下げする。

2L



# ReMuscle Workout list Part.4

全身ワークアウトで理想の美ボディへ！



## Workout No. 5

### ワンレッグデッドリフト

ヒップ

左右10回ずつ × 3セット

- 1 気を付けの姿勢で、右手にリマッスルを持ち、サイドの取っ手に指を通す。
- 2 右足を後ろに蹴り上げた状態で左足だけで立つ。
- 3 背筋を伸ばしたままお辞儀をするように右手を床に近づける。
- 4 床まで下ろしたら上体を元に戻す。これを交互に行う。
- 5 難しい場合は、上部の取っ手を持ち床に置きに行くイメージで。



## Workout No. 6

### ダンベルロウ

背中

左右15回ずつ × 3セット

- 1 右手にリマッスルを持ち、サイドの取っ手に指を差し込み、気をつけの姿勢を作る。
- 2 右足を大きく引いて左手を左ひざに置く。
- 3 そのまま右手を後方に引きながら、ひじを曲げてリマッスルを引きつける。



## Workout No. 7

### レッグレイズ

下腹部

10回 × 3セット

- 1 ベッドや床の上に座る。
- 2 上部の取っ手に足首を通す。
- 3 仰向けに寝て天井に向かって脚を上げる。
- 4 腰をなるべく反らないようにゆっくり脚を地面に近づける。
- 5 ギリギリまで地面に近づけたら反動を使わず上げる。