

上半身筋トレ!

上半身には、様々な筋肉があります。トレーニング時には、どの筋肉を鍛えるのか意識することで、より大きな効果が期待できます!今回は、上半身に絞ったトレーニングをご紹介します!ぜひ、参考にして実践してみてください!



★胸トレーニング

🔥 フッシュアップ



- ① 腕を肩幅よりやや広めに開き、膝を曲げ床につける。(普段筋トレを行っている方は、つま先を立てる。)
- ② 肘を曲げ、胸が床につくギリギリまで下ろしていく。
- ③ ゆっくり肘を伸ばし、繰り返す。

◎ ポイント!

- ・ 頭から膝までは一直線になることを意識
- ・ 視線は斜め前方を見るよう心掛ける
- ・ 手のひら全体で床を押す

★背中トレーニング

🔥 ローイング (チューブ使用)



- ① チューブの中心部に脚をかけ、両脚を伸ばす。
- ② 脇を占めた状態でチューブを後ろに引っ張り、肩甲骨を寄せていく。
- ③ ゆっくり肘を伸ばし、繰り返す。

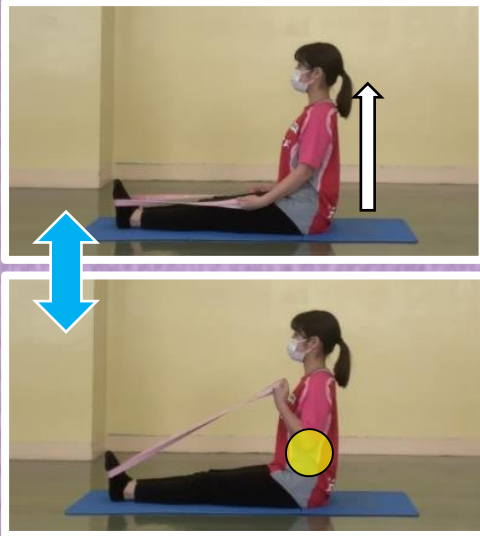
◎ ポイント!

- ・ 視線は常に正面を向ける。
- ・ 背中が丸まらないよう、胸を張る。
- ・ 戻すときは、チューブに反発するようなイメージで。

★腕の前側トレーニング

🔥 アームカール

(チューブ使用)



- ① チューブの中心部に脚をかけ、両脚を伸ばす。
- ② 肘を身体に固定し、ゆっくり肘を曲げる。
- ③ 戻す時もゆっくり肘を伸ばし、繰り返す。

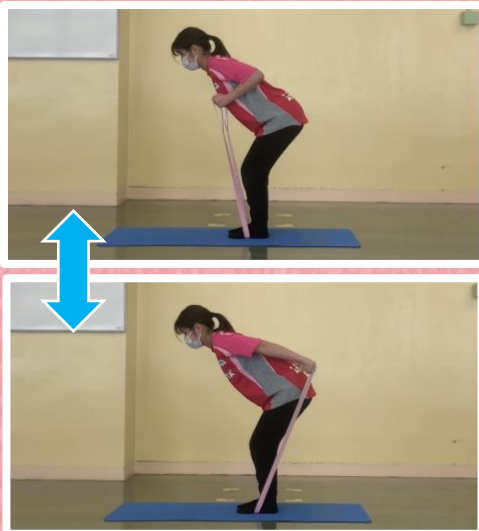
◎ ポイント!

- ・ 肘の位置を動かしてしまうと、負荷が逃げてしまうので、しっかり肘の位置を固定する。
- ・ 上半身は、反らさないよう注意する。

★腕の裏側トレーニング

🔥 キックバック

(チューブ使用)



- ① チューブを脚をかけ、脚を肩幅に開く。
- ② 軽く膝を曲げ、上体を斜め45度倒す。
- ③ 肘を曲げた状態から、肘から先を引き上げる。
- ④ ゆっくり肘を曲げ、繰り返す。

◎ ポイント!

- ・ 脇を締め、肘が上体より下がらないよう、キープする。
- ・ 背筋を伸ばし、首を伸ばすイメージで。

● ちゅ〜Oh!!チャンネル☆【特別版】ご紹介!

臨時休館中の特別企画として、5/12~6/20までの間、
自宅で簡単にできるエクササイズやストレッチを、動画で紹介しています!!
毎週、月・水曜日にホームページ・Facebookにて更新しておりますので、
ぜひ、ご覧ください!!



6/21(月)は、「上半身エクササイズ」を
ご紹介します! 初心者の方でも簡単に
できますので、ぜひやってみてください!
※ ゴムチューブを使用します!