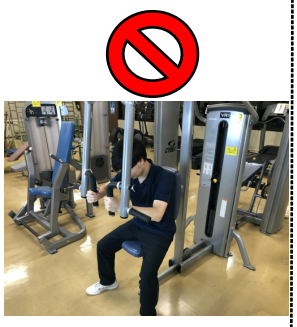
～高齢者向け！力強さをいつまでも！～

年齢を重ねても力強さを保てるように、大胸筋のトレーニングを紹介します！

【 フライ(マシン) 】



やり方

①ハンドルを握ったときに、肘が肩の少し下に来るようにシートを調節する
②マシンとは逆側を見て座る
③上を見ると数字がついているレバーがあるので、3または4に設定する
④ハンドルを前方中央に向かって押し出す
※背中が丸まらないようにする
⑤10~15回できる重さで、2~3セット繰り返す

効果

大胸筋の筋力向上
三角筋前部の筋力向上
上腕二頭筋の筋力向上

【 ダンベルフライ 】

やり方

①ベンチ台を斜め(またはベンチ台の上に横になる)にし、座る
②若干肘を曲げダンベルを持つ
③腕を閉じるようにしてダンベルを前方中央に押し出す
④10~15回できる重さで、2~3セット繰り返す

効　果

大胸筋の筋力向上
三角筋前部の筋力向上

～運動・スポーツ応援プロジェクト～