

# 肩のトレーニング

肩の筋肉を鍛えるためのマシントレーニングや自体重で出来るセルフトレーニングをご紹介します！

## オーバーヘッドプレス



### 使い方

- ①肩とグリップの高さが同じになるよう、イスの高さを調節する
- ②胸を起こし、グリップに手で掴む
- ③手首をフラットにし、手のひらの下側でグリップを上へ押し上げる
- ④ゆっくりと元に戻す
- ⑤10～15回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①肩（三角筋）
- ②肩（僧帽筋上部）
- ③腕（上腕三頭筋）

## パイクプッシュアップ



### 手順

- ①地面に手をつき、体を「く」の字にする
- ②手を肩幅くらいに開き、手首に体重を乗せる
- ③肘を曲げて、マットに頭が触れないように斜めに頭を下げる
- ④肘を伸ばし、元に戻す
- ⑤10回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①肩（三角筋）
- ②腕（上腕三頭筋）
- ③胸（前鋸筋）

SAPPORO DOME  
TRAINING  
ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～