

# 胸のトレーニング

胸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！

## チェストプレス



### 使い方

- ①グリップが胸の高さにくるよう、イスの高さを調整する
- ②足のスタンスは肩幅よりも少し広く取り、つま先を外側に開く
- ③手首をフラットにし、手のひらの下側でグリップを前に押し出す
- ④ゆっくりと元に戻す
- ⑤8～12回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①胸（大胸筋）
- ②腕（上腕三頭筋）
- ③肩（三角筋前部）

## バンド・プッシュアップ



### 手順

- ①バンドを背中側に通し、両手で持つ
- ②腕立て伏せの姿勢になる
- ③腹筋とお尻を閉めて、体幹を安定させる
- ④胸を床に近づけ、一気に押し上げる
- ⑤10回を2～3セット繰り返す

### 効果

#### 【鍛えられる筋肉】

- ①胸（大胸筋）
- ②腕（上腕三頭筋）
- ③肩（三角筋前部）