

胸のトレーニング

胸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！

フライ



使い方

- ①グリップの角度を**4~5**に調節する
- ②手が肩の高さより少し上に来るようイスの高さを調節する
- ③胸を張り持ち手を前方中心へ押し出す
※**脇を開いて行うと良いです！**
開きすぎると肩を痛めるので注意しましょう

効果

- ①胸（大胸筋）
 - ②肩（三角筋前部）
- ※**10回3セット**行くと効果的です

サンドウィッチプレス



手順

- ①胸の前でボールを持ち仰向けになる
- ②ボールを潰しながら真上に腕を上げていく
※肘を伸ばしきると力が抜けるので注意しましょう

効果

- ①胸（大胸筋）
 - ②肩（三角筋前部）
- ※**10回3セット**行くと効果的です