

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！

ショルダープレス



使い方

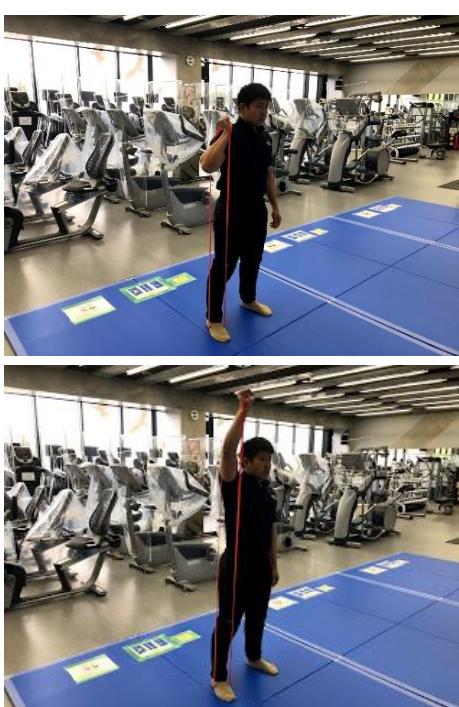
- ①グリップと肩の高さが同じになるよう、イスの高さを合わせる
- ②足のスタンスは肩幅よりも少し広く取り、つま先を外側に開く
- ③手首をフラットにし、手のひらの下側でグリップを上に押し出す
- ④ゆっくりと元に戻す
- ⑤10～15回を2～3セット繰り返す

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）

バンド・ショルダープレス



手順

- ①片足にバンドをかけ、肩まで持ち上げる
- ②胸を起こし、腕を真上に伸ばす
- ③腕が耳の横か後ろに来るようなイメージで腕を上に伸ばす
- ④ゆっくりと元に戻す
- 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肩（僧帽筋上部）
- ③腕（上腕三頭筋）