

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！

チェストプレス



使い方

- ①クリップが胸の中央に来るようにシートを調節する
※座る部分と背もたれの両方調節しましょう
- ②背中をシート全体につける
※座った時足が床についているかを確認しましょう
- ③胸を張りながらクリップを上げ、腕を伸ばす
※**肩が上がらない**ようにしましょう

効果

- ①胸（大胸筋）
 - ②腕（上腕三頭筋）
 - ③肩（三角筋前部）
- ※**10回3セット**行くと効果的です

プッシュアップ



手順

- ①四つん這いの状態から手のスタンスは広く取りつま先は上げる
- ②肘を曲げ胸を床につける
※**顔が上向いたり、腰が反らない**ようにしましょう

効果

- ①胸（大胸筋）
 - ②腕（上腕三頭筋）
 - ③肩（三角筋前部）
- ※**10回3セット**行くと効果的です

SAPPORO DOME
TRAINING
ROOM

～運動・スポーツ応援プロジェクト～