

ダイエットメニュー(上半身) ※ストレッチはトレーニングの前後に行いましょう。

※無理のない範囲で10回3セットずつ行いましょう。

①フライ

効果: 胸の強化

注意ポイント: 弧を描くように、手を前に持っていきましょう



②プルオーバー

効果: 背中・胸の強化

注意ポイント: 肩の真上でダンベルを保持し、腰が反らないようにしましょう



③トライセプスエクステンション

効果: 腕の強化

注意ポイント: 肘が開かないように注意して行いましょう



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★