

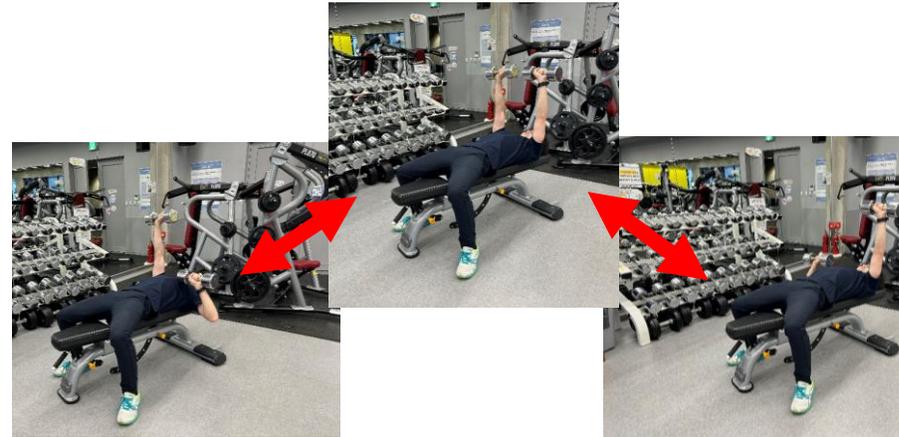
# トレーニングマニア(上半身) ※ストレッチはトレーニングの前後に行いましょう。

## ①オルタネイト・ ダンベルベンチプレス

効果: 胸筋の強化

注意ポイント: バランスを崩さないよう注意しながら、交互に動作を繰り返します。

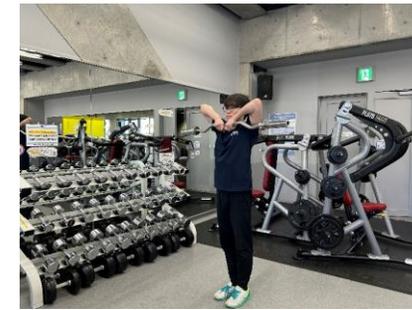
※無理のない範囲で10回3セットずつ行いましょう。



## ②アップライトロウ

効果: きれいな肩を作る

注意ポイント: バーが体から離れないようにあごの高さまで持ち上げます。  
肘を高く上げるよう意識します。



## ③ワンハンドプルダウン

効果: 広背筋を最大収縮させる

注意ポイント: 背中が丸まらないように肘を後ろに引きます。



不明な点はスタッフまで気軽にお声掛けください★