

～ケトルベルトレーニング～

肩の筋肉に合わせ、上半身や体幹周辺の筋肉にも同時に刺激が入られるトレーニングです

ケトルベル ミリタリープレス

やり方

- ①脚は肩幅程度に広げ、片手にケトルベルを持ちます
- ②腕をまっすぐ伸ばし、ケトルベルを上げます
- ③肩の横までゆっくりと下ろします

【+α】

- ①身体が左右に傾かないように体幹を安定させる
- ②反動つけずにゆっくりと上下させる



効果

- ・三角筋（前部・中部）
- ・上腕三頭筋

