

ランナーに**オススメ!!** ダンベルトレーニング

3種

-上半身-



①ダンベルフライ(10回3セット) 胸のトレーニング

- ・ベンチに横になり、頭・両肩
お尻・両足をベンチまたは床に
しっかりとつけます。
- ・ダンベルを肩の前で持ち
肩甲骨を寄せて胸を張ります。
- ・姿勢を保ったまま
肘を軽く曲げ腕を開いてきます。
- ・ダンベルが胸と同じくらいの高さ
になるまで開き、肩の前に戻します。
- ・腕を開いた時の胸のストレッチ感を
意識して行いましょう。



②フロントレイズ (10回3セット) 肩トレーニング

- ・両手にダンベルを持ち
足を肩幅程度に開いて立ちます。
- ・ダンベルが肩と同じ高さになるまで
前方に持ち上げます。
- ・一定のリズムで持ち上げ
ゆっくり降ろしましょう。
- ・目線は前方に向け
腰が反らないよう注意しましょう



③ワンハンドロウ（10回3セット）背中トレーニング

- ・ベンチに片手、片膝を付き四つ這いの姿勢をとります。
- ・背中は地面と平行になるよう意識しましょう。
- ・骨盤が左右同じ高さとなるよう足幅をしっかりと確保しましょう。
- ・肩甲骨を寄せながら、肘を引くようにダンベルを持ち上げます。
- ・前腕(手首～肘)が常に地面と垂直になるよう意識しながら行いましょう。

