

ランナーに**オススメ!!** マシントレーニング -上半身-



①チェストプレス(10回3セット) 胸

- ・グリップが胸の真ん中くらいの高さになるようシートの高さを調節します。
- ・肘の正面に手がくるような手幅でグリップを握ります。
- ・前腕(手首～肘)が常に体と垂直になるよう意識しながら前方に押し込み、ゆっくり戻します。
- ・肩はリラックスし、肩甲骨を寄せ胸を張ったまま動作しましょう。



②ロウ (10回3セット) 背中

- ・胸がパッドにつくように座りグリップを握ります。
- ・肩はリラックスして、背筋を伸ばし肩甲骨を寄せながら後ろに引き、ゆっくり戻します。
- ・肘が体から離れすぎないたり腰を反らないよう注意しながら動作しましょう。



③トルソーローテーション (左右10回3セット) 腹筋(わき腹)

- ・ パッドが胸の高さにくるように
シートの高さを調節します。

- ・ 大きな範囲で運動できるよう
開始位置を調節します。
※右に捻る時はやや左向き
左に捻る時はやや右向きから開始

- ・ 背筋を伸ばしてグリップを握ります。
できる限り大きく体を捻り、
ゆっくりと開始位置に戻ります。

- ・ パッドから胸が離れないよう
注意しながら動作しましょう。

- ・ 膝部分にあるパッドを両膝で
しっかり挟み、下半身を安定させると
動作がしやすくなります。

<右>



<左>

