

KEISER ファンクショナルトレーナー

おすすめ種目 胸編

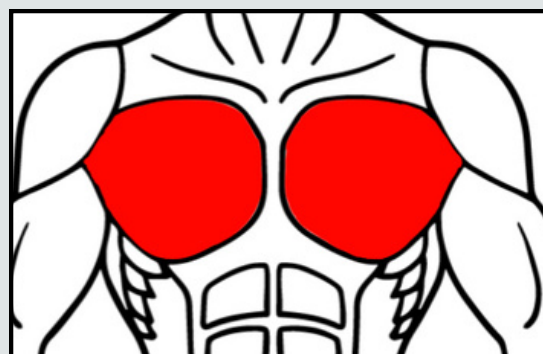
ケーブルクロスオーバー



- ・アームの角度 8、9、0
- ・グリップを握り、軽く肘を曲げながら腕を開く。
- ・胸のストレッチを感じるところで軽く止め胸の前で両手を合わせるように腕を閉じる。

注意点・ポイント

- ・腰を反らない！
- ・首や肩はリラックス！
- ・肩甲骨を寄せ、胸を張った状態で！



↑ **ここに効く！**

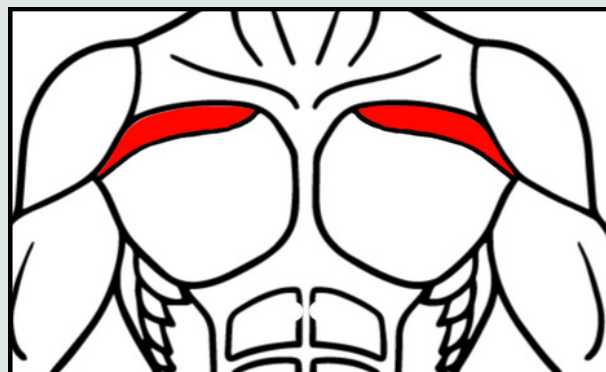
ケーブルクロスオーバー（上部）



- ・アームの角度 2、3、4
- ・グリップを握り、軽く肘を曲げながら斜め下方方向に腕を開く。
- ・胸のストレッチを感じるところで軽く止め顔の前に手でV字を作るように腕を閉じる。

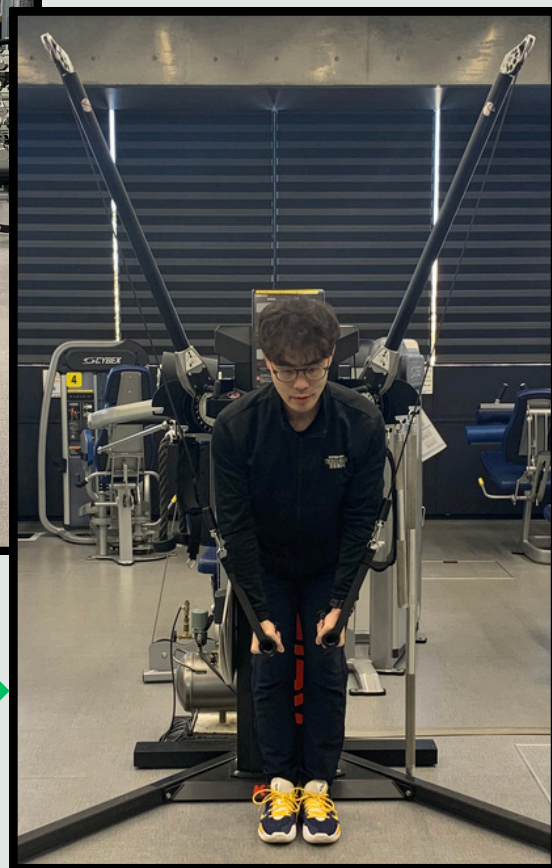
注意点・ポイント

- ・腰を反らない！
- ・首や肩はリラックス！
- ・肩甲骨を寄せ、胸を張った状態で！
- ・腋の角度は変えない！



↑ **ここに効く！**

ケーブルクロスオーバー（下部）



- ・アームの角度 A、C
- ・マシンにお尻を付け、上体を軽く前に倒す。
- ・グリップを握り、肘をたたみながら胸を開いていく。
- ・胸のストレッチを感じるところで軽く止めグリップを真下に押し込む。

注意点・ポイント

- ・腰を反らない！
- ・首や肩はリラックス！
- ・肩甲骨を寄せ、胸を張った状態で！
- ・上体の角度は変えない！



↑ **ここに効く！**