

トレーニングメニュー 目指せ肩メロン！（肩）

マシン・エクササイズ名称	シート	操作方法・ポイント
<p>H ラテラルレイズ（肩）</p> 	<p>座席</p> <p>k</p> <p>回</p>	<p>①シートに深く腰掛けます。 ②両肘を90度に曲げたまま、左右のグリップを握ります。 ③パッドを2秒で開き、1秒静止、4秒で元に戻します。 ・腕が床と平行になるまで開きましょう。 ・腰を反らない様に気を付けましょう。</p>
<p>ダンベルショルダープレス</p> 	<p>kg</p> <p>回</p>	<p>①ダンベルを持ち、肘を直角、やや前に下ろします。 ②両手を真上に伸ばします。 ③2秒で伸ばし、4秒で元に戻します。 ・背筋はまっすぐに行いましょう。 ・ダンベルを強く握らない様にしましょう。</p>
<p>フロントレイズ</p> 	<p>kg</p> <p>回</p>	<p>①ダンベルを持ち、親指を正面に向けます。 ②下から肩の高さまで上げます。 ③2秒で持ち上げ、4秒で元に戻します。 ・背中が丸まらない様にしましょう。 ・肘を伸ばして行きましょう。</p>
<p>リアレイズ</p> 	<p>kg</p> <p>回</p>	<p>①ダンベルを持ち、足を少し開きいたら前かがみになります。 ②両手を下に伸ばしたらひじから引きます。 ③2秒で持ち上げて4秒で元に戻します。 ・背中が丸まらないように股関節をしっかり曲げましょう。 ・膝も少しだけ曲げましょう。 ・肩が上がらない様にしましょう。</p>
<p>アップライトロウ</p> 	<p>kg</p> <p>回</p>	<p>①ダンベルをももの前に添えて、手の甲を正面に向けます。 ②ダンベルの角度を保ったまま胸の高さまで引きます。 ③2秒で引いて4秒で元に戻します。 ・肩の位置が上がらないように意識しましょう。 ・引く際、腰が反らない様に意識しましょう。</p>
<p>備考＞</p>		