



ちょっとマニアック?な筋トレ講座

胸筋 をとにかく鍛える編

スライドフライ

- 1 タオルを2枚用意し手に敷いた状態で構える。
- 2 手を外側に開いていき、元の位置に戻す。

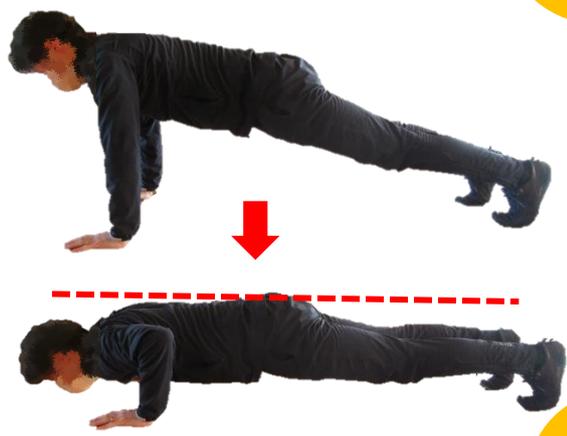


負荷を軽く
膝をつき、足を組んでおきましょう。
(膝を支点に)

10回
3セット

プッシュアップ

- 1 肩幅程度に手をついて構える。
- 2 腕を曲げ、胸がつく位置まで下げてから元の位置に戻す。



強度アップ!
手を開いて、指先を内側に向けましょう。

20回
3セット

チェストアイソメトリクス

- 1 胸の前で手を合わせて押し合います。



慣れてきたら
力を入れた状態で前後に腕を動かしてみよう。

20秒
3セット



※指先を前に向けるのがポイントです!

胸の筋肉は上部・中部・下部に分かれています。大きい筋肉なので効果が目に見えやすいです。少しずつ頑張っていきましょう!