

【03_チェストプレス】筋力トレーニング



- ・胸や腕の筋肉を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、背筋を伸ばして構えましょう
- ・手をグーにして肘を約90度に曲げたら、前腕が床と平行になるように肩の高さで構えます
- ・体の前側で肘を伸ばして、曲げる動作を繰り返します
- ・肘を曲げる際に、肘が体の後方に動かないように、また体が前後に振られないように注意しましょう
- ・体の前で肘を伸ばした際に、手の内側同士を合わせるようにすることでより効果を高めます

