

【46_胸・腕の付け根のトレーニング】筋力トレーニング



- ・胸や腕の力を鍛えます
- ・椅子の前の方に座り、肩の高さで両手を正面に伸ばして構えましょう
- ・肩の高さで構えるのが難しい場合は少し下に下げて構えましょう
- ・片手ずつ更に前に伸ばして戻す動作を左右交互に繰り返します
- ・両手を持ち上げておくのが難しい場合は片手を下ろして片手ずつ行いましょう
- ・遠くに手を伸ばせば伸ばすほど、強度を上げることができます
- ・身体を捻らないように、に注意し、身体の向きはまっすぐ正面に向けたまま行いましょう



強度を下げる場合