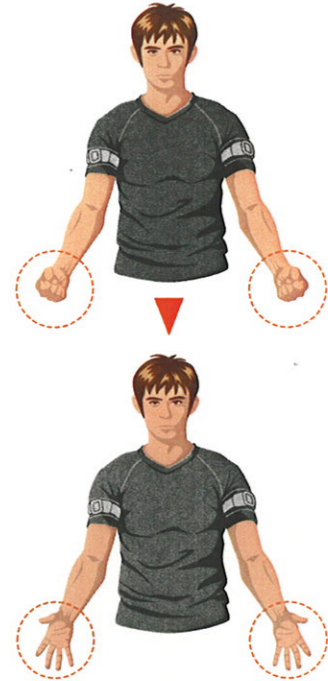


筋肉増強【上半身】

① グッパ運動

10～30回 × 1～3セット

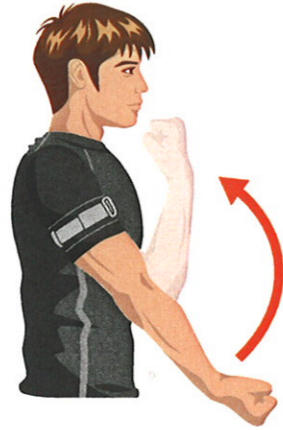
掌を握り締めてから開くの繰り返し



② アームカール

10～30回 × 1～3セット

ダンベルを持ち上げるイメージで



③ プッシュダウン

10～30回 × 1～3セット

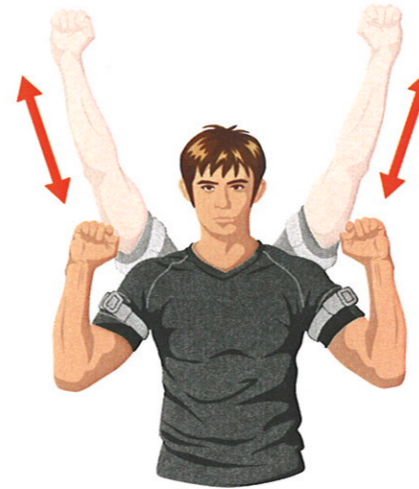
脇を締めて斜め下へ腕を押し下げる



④ ショルダープレス

10～30回 × 1～3セット

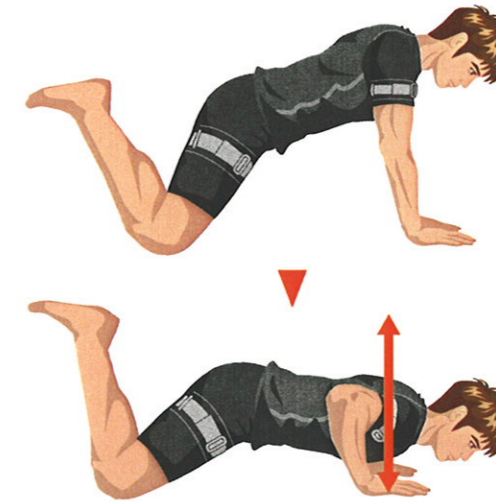
両腕を真上に押し上げる



⑤ プッシュアップ

10～30回 × 1～3セット

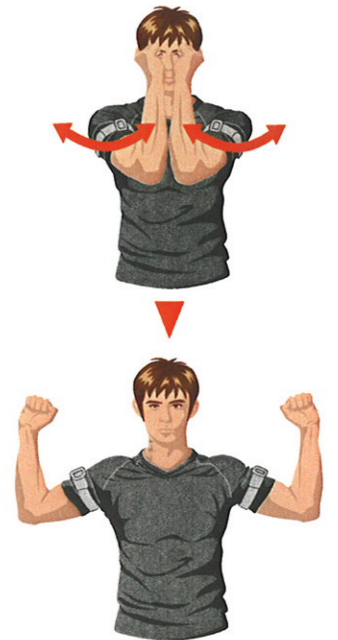
膝つき腕立て伏せ



⑥ バタフライ運動

10～30回 × 1～3セット

両腕を垂直にL字に曲げて開閉する

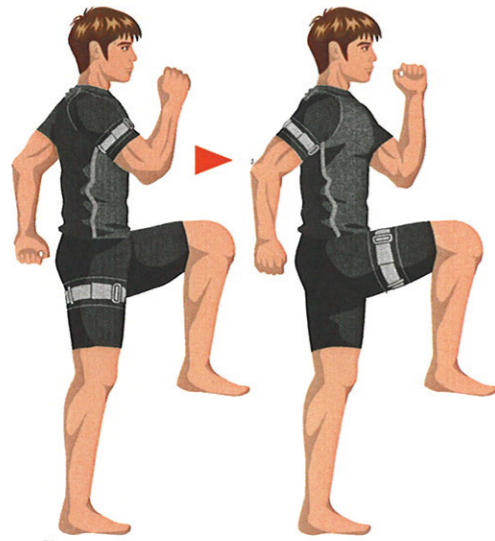


筋肉増強【下半身】

① 足踏み運動

30秒～1分間

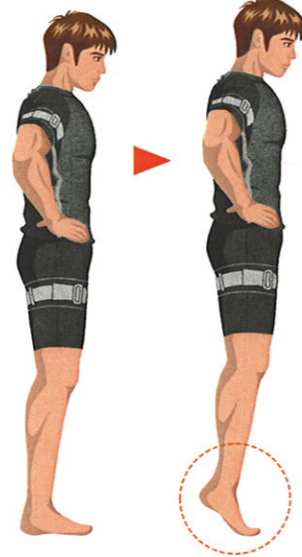
腿上げのイメージで



② カーフレイズ

10～30回 × 1～3セット

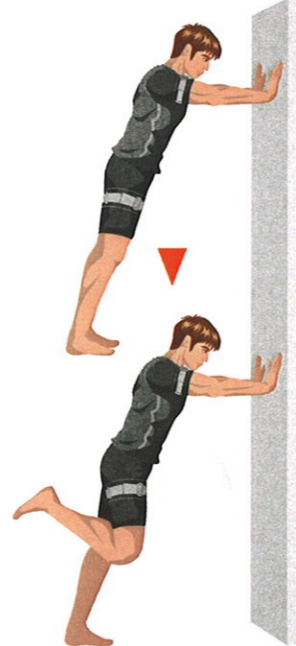
つま先立ちで踵を上げ下げ



③ レッグカール

10～30回 × 1～3セット

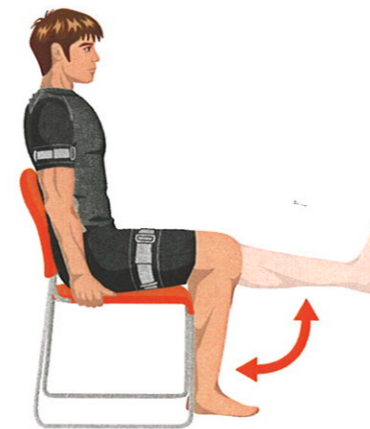
片足ずつ踵を上げるように膝を後ろに曲げる



④ レッグエクステンション

10～30回 × 1～3セット

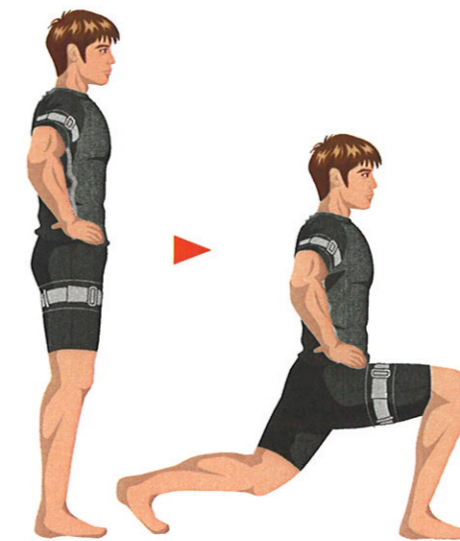
椅子に座って片足ずつ前に伸ばす



⑤ レッグラウンジ

10～30回 × 1～3セット

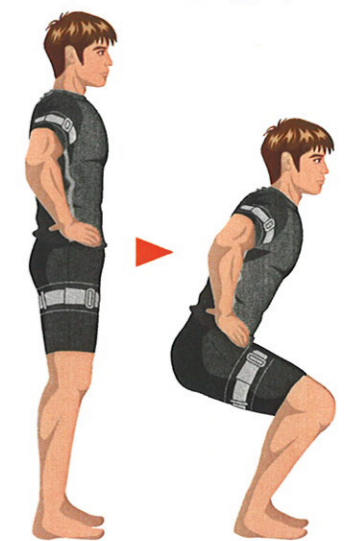
片足ずつ前に踏み込んで腰を落とす



⑥ スクワット

10～30回 × 1～3セット

胸を張ったまま、膝を前にあまり出さずに後ろに腰を落とす



※1種目毎に1～3セット行う。回数、セット数は出来る範囲から始めて徐々に増やして下さい。

※トレーニング頻度は2～3日おき(週に2回程度)で十分です。

※トレーニング後、プロテイン等の高タンパク食品を摂取するとより効果的です。

※上半身のトレーニングの時は腕のみを加圧して行い、下半身のトレーニングの時は脚のみを加圧して下さい。(腕、脚両方加圧してトレーニングする必要はありません。)