

## \* 二の腕シェイプアップメニュー

二の腕のプニプニが気になる方に！二の腕を引き締めよう！

種目名	部位	回数	セット数	セット間の休憩
・トライセブスプレスダウン	二の腕	20回	2~3セット	1分
・チェストプレス	胸	20回	2~3セット	1分
・シーテッドロー	背中	20回	2~3セット	1分
・アームカール	二頭筋	20回	2~3セット	1分

20回動作を反復して、ややキツイと感じる重さで行う。

・有酸素運動	全身	20分以上
--------	----	-------

筋トレ後の有酸素運動でより効果的な脂肪燃焼を！

・ストレッチ	全身	5~10分
--------	----	-------

## 二の腕シェイプアップメニュー

### トライセプスエクステンション（二の腕）



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・手が肩よりやや高い位置にくるようにシートを調節する。
- ・背筋をまっすぐにして座りグリップを握る。
- ・ハンドルを肘が伸びきらない位置まで押してゆっくり戻す。

※トライセプスプレスダウンはこのマシンと同じ筋肉のトレーニングです。  
トライセプスエクステンションを記載しています。

## 二の腕シェイプアップメニュー

### チェストプレス（胸）



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・マシンに座ってバーを握る。
- ・胸を張って肘を90°に曲げる。
- ・大胸筋を収縮させ、バーを押し
- ・腕を伸ばしたらゆっくりバーを
- ・上記の運動を繰り返す。

## 二の腕シェイプアップメニュー

### ロー（背中）



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・シートに座って背筋を伸ばし、背中を丸めて腕を伸ばした所でグリップを握れるポジションに胸パッドをセットする。
- ・背中を丸めた状態から肩甲骨を寄せてハンドルを引っ張り、胸を張った所からスタートする。
- ・動作中は肩甲骨を寄せた状態を維持する。

## 二の腕シェイプアップメニュー

### アームカール（腕）



回数	1セット20回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・反動を使ってしまうと腕以外の筋肉に負荷が逃げてしまうので反動は使わない。
- ・お腹に力を入れて体幹を保つことで腰への負担を緩和する。
- ・腕を体に沿わせてまっすぐ下した位置をキープし、ウェイトを上まで上げすぎないようにする。
- ・肩の力は使わない。
- ・負荷を継続してかける為にヒジを伸ばし切らない。