

*筋肉増加メニュー

筋肉を大きくしたい方に！

種目名	部位	回数	セット数	セット間の休憩
・レッグプレス	お尻 脚	8~12回	3~5セット	60~90秒
・チェストプレス	胸	8~12回	3~5セット	60~90秒
・ショルダープレス	肩	8~12回	3~5セット	60~90秒
・ラットプルダウン	背中	8~12回	3~5セット	60~90秒
・アシストディップチン	背中 肩・腕	8~12回	3~5セット	60~90秒
・レッグカール	太もも	8~12回	3~5セット	60~90秒

8~12回動作を反復して、ややキツイと感じる重さで行う。

・ストレッチ	全身	5~10分
--------	----	-------

筋肉増加メニュー

シーテッドレッグプレス/レッグプレス（脚・お尻）



回数	1セット8～12回
セット	3～5セット
休憩	60秒～90秒

- ・イスに深く腰を掛けて背中をつける。
- ・両脚は肩幅の広さでスタンスを取る。
- ・膝が伸びきらないように脚を伸ばす。
膝が伸びきってしまうとケガのリスクが増えてしまう為。
- ・お尻が上がらない程度に太ももを胸につけるようにする。

※膝が内側に入らないようにする。

※自分に適した重量でトレーニングする。

目安としては体重の1.25倍。女性は自分の体重より少し軽めの重量。

筋肉増加メニュー

チェストプレス（胸）



回数	1セット8～12回
セット	3～5セット
休憩	60秒～90秒

- ・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。

筋肉増加メニュー

ショルダープレス（肩）



回数	1セット8～12回
セット	3～5セット
休憩	60秒～90秒

- ・バーが肩よりも少し高くなる位置にシートの高さをセットする。
- ・バーを少し浮かせる（スタートポジション）
- ・ヒジが伸び切る手前で止めて、スタートポジションに戻る。

※バーを下ろし切ってしまうと肩の筋肉の緊張が解けてしまうので少し浮かせた状態までおろす。

※肩をすくめない。

※肩の位置を固定する。

筋肉増加メニュー

ラットプルダウン(背中)



回数	1セット8~12回
セット	3~5セット
休憩	60秒~90秒

- ・シートに座り、膝が90°になるように膝パッドまたはシートの高さを設定する。
- ・バー（グリップ）は肩幅の約1.5倍くらいを握り、座る。
- ・胸を張り（肩甲骨を寄せる）、肩甲骨（肩）を下げる。
- ・この姿勢をキープして動作を行う。
- ・上記の姿勢をキープしたままバーを握り上体はやや後ろに倒す。
- ・バーを降ろす位置は鎖骨のやや下辺り。
- ・腕ではなく、肘を下げるイメージでバーを鎖骨の下あたりに引く。
- ・戻すときは肘が伸びきらない位置までにして再度引く。

筋肉増加メニュー

アシストディップチン（背中・肩・腕）



回数	1セット8～12回
セット	3～5セット
休憩	60秒～90秒

- ・バーを肩から伸ばした位置で握る。
- ・しっかり胸を張りながら上に上がる。
- ・下す時はゆっくり下す。

※可能であればアゴが握ったハンドルを結ぶライン上につくくらいまで上げる。

筋肉増加メニュー

レッグカール（太もも裏）



回数	1セット8～12回
セット	3～5セット
休憩	60秒～90秒

- ・太ももの上に当たるパッドと背もたれの位置を調整する。
- ・足パッドの上に両足のカカトの上辺り（足首）を乗せる。
- ・両サイドにあるハンドルを握り、体を固定して、両足もまっすぐ伸ばしておく。
- ・膝を曲げて足パッドを体の方へ引き寄せる。
- ・動作中は胴体が動かないように気をつける。
- ・ゆっくりと足を伸ばして元の状態に伸ばす。