

* 上半身引き締めメニュー

二の腕からお腹周りまで！気になる部分を引き締めよう！

種目名	部位	回数	セット数	セット間の休憩
・ラットプルダウン	背中	15回	2~3セット	1分
・トライセプスエクステンション	二の腕	15回	2~3セット	1分
・チェストプレス	胸	15回	2~3セット	1分
・アブドミナル	腹筋	15回	2~3セット	1分
・トーン・ローテーション	腹斜筋	15回	2~3セット	1分

15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
--------	----	-------

上半身引締めメニュー

ラットプルダウン(背中)



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・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。

上半身引締めメニュー

トライセプスエクステンション（二の腕）



回数	1セット15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。

上半身引締めメニュー

チェストプレス（胸）



回数	1セット15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下ろす。
- ・上記の運動を繰り返す。

上半身引締めメニュー

アブドミナル（腹筋）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・シートの高さを調節し、バーを握った際に肘が90°程度に曲がるように調整する
- ・背中を丸めながら腹筋を収縮させる。上体を丸めて腹筋を潰すイメージ。
- ・背中を丸めながら腹筋を収縮させる。上体を丸めて腹筋を潰すイメージ。
- ・背中を丸めた軌道に沿って、丸めた背中を伸ばす。

この際、体を伸ばしきって負荷が抜けないように注意。

上半身引締めメニュー

トーン・ローテーション（腹斜筋）



回数	1セット15回
セット	2~3セット
休憩	1分間

- ・背すじを伸ばし、猫背にならないように注意する。
- ・頭を動かしてキョロキョロすると上半身が動いてしまうことが多い為、トレーニング中は視線を一点に集中。
- ・動作中は腹斜筋以外の筋肉に力が入らないように意識する。
- ・スタートポジションに戻るときはウェイトが完全に下がりきる手前でストップす完全に下げてしまうと筋肉の力が緩んでしまう。