

## ● フロントレイズ

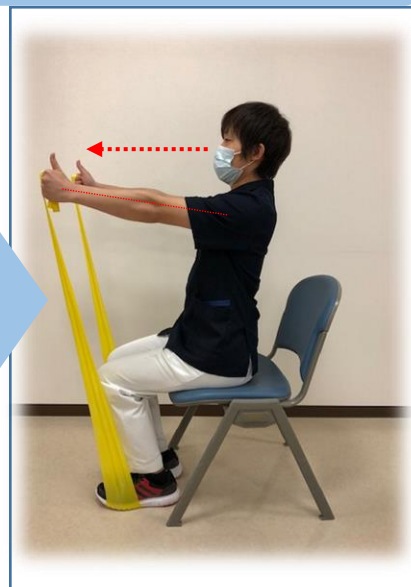
主に鍛えられる筋肉



三角筋前部



大胸筋

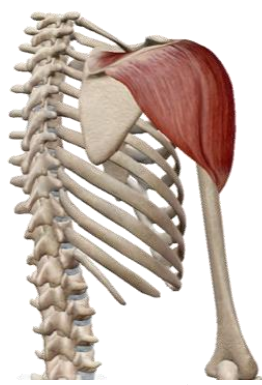


- 親指を上に向ける
- 肘は伸ばす
- 視線の高さまで

回数 × セット

## ● リアレイズ

主に鍛えられる筋肉



三角筋後部



広背筋



- 手のひらを内側に向ける
- 肘は伸ばす
- 脇を閉める
- 上体は倒さない

回数 × セット

## ● サイドレイズ

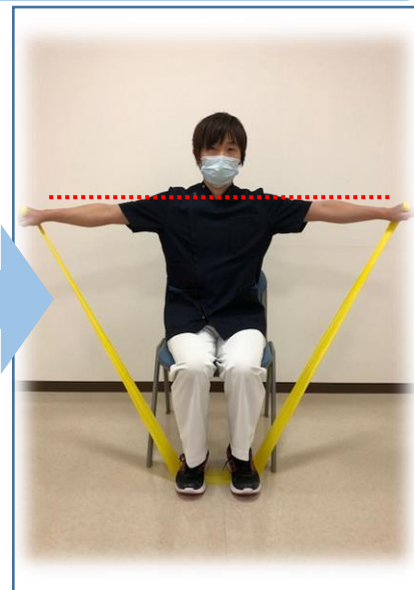
主に鍛えられる筋肉



三角筋中部



僧帽筋上部

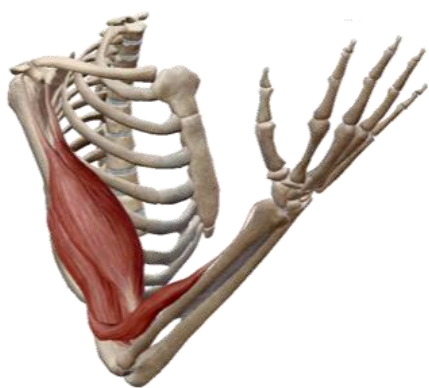


セット

- 手のひらを**内側～後方**に向ける
- 肘は**伸ばす**
- **肩**の高さまで
- 上体は**倒さない**

## ● アームカール

主に鍛えられる筋肉



上腕二頭筋



セット

- 手のひらを**上**に向ける
- 肘は**動かさない**

## ● ヒップアブダクション

主に鍛えられる筋肉



- つま先は**開かない**
- **腹筋**に力をこめる

※膝の悪い方はセラバンドを膝上に巻いてもOK

## ● レッグエクステンション

主に鍛えられる筋



- つま先は**天井**に向ける
- 太ももは**床と平行**に保つ

## ● レッグカール

主に鍛えられる筋肉



ハムストリングス



🏠 × [ ] セット

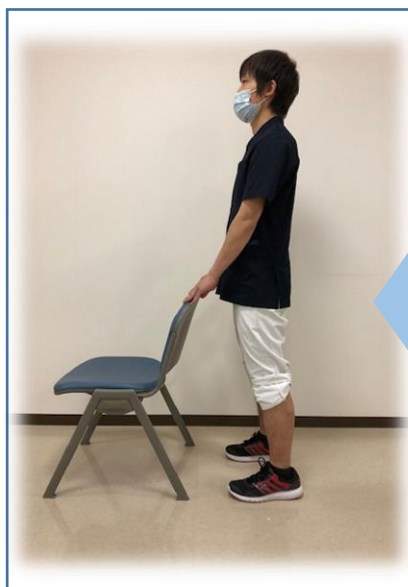
- 椅子に**浅く**腰をかける
- 太ももは**床と平行**に保つ
- 踵を**お尻に近づける**ように

## ● カーフレイズ

主に鍛えられる筋



下腿三頭筋



🏠 × [ ] セット

- 膝を**曲げない**
- 可能な限り**高く**

## ● スクワット

主に鍛えられる筋

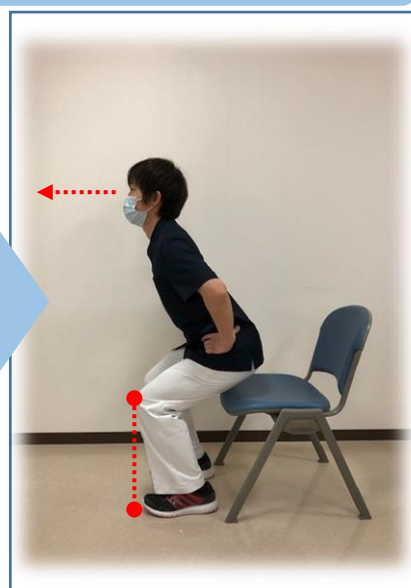


大腿四頭筋

大殿筋  
ハムストリングス



セット



- 顔は常に**正面**
- 足は**肩幅**に開く
- 膝の位置は**つま先の真上**
- 椅子に座るイメージで

メモ