

No 1

トレーニングだより

- Training Letter 6/21 -



テーマ

ワンアーム・フレンチプレス

部位

上腕三頭筋

令和3年度トレーニングだより第1弾！

夏も近づき、腕が見える半そでの時期になりましたね。
そこで今回は、上腕三頭筋(二の腕)に効果が期待できる
トレーニングをご紹介します。



1

自分にあった重さのダンベルを用意します。
(自宅の場合は水の入ったペットボトル)

2

片手にダンベルを持ち、腕を上げ、逆の手で肘を固定します。この時、上げている手は親指が後ろ・小指が前になるようにします。



3

小指側を天井に向けるイメージで、ゆっくりと腕を伸ばしていきます。

4

必要回数繰り返しましょう。(目安：10回3セット)反対の腕も上記動作を同じ回数とセット

Point

- 呼吸は止めないでください。
- 腕を上げる動作や肘を曲げる動作は、できるところまで。
(無理をすると怪我の要因となります。)
- 腕を伸ばすときは、伸ばしきらず、少し手前で止めましょう。
- 肘が上下左右に動いたり、肩があがらないようにコントロールできる重さ(負荷)で行いましょう。
- 慣れてきたら、少しずつ重さか回数を増やして行いましょう。

