



## 1. パームプレス

主に胸の筋肉（大胸筋）と肩の前の筋肉（三角筋）を鍛える運動です。男性はたくましい胸板を、女性はバストアップを目指しましょう。



手のひらを胸の前で合わせて（写真1）、押し合いながらゆっくりと右に動かし（写真2）、左に動かします（写真3）。

胸の力でぎゅっと押しあうことを意識します。

肩に力が入ると、肩が上がって胸の筋肉が使いにくくなります。肩が上がらないように、気をつけましょう。

## 2. フィンガープル

主に背中中の筋肉（広背筋）と肩の裏側（三角筋）を鍛える運動です。

逆三角形のV字ラインをつくります。しっかりとしたV字の背中には、ウエストをくびれて見せる効果もあります。



手の指を胸の前でかけて、引き合いながら（写真1）、ゆっくりと右（写真2）に動かし、左に動かします（写真3）。

背中中の力で、ぐーんと引きあうことを意識します。

肩に力が入ると、肩が上がって胸の筋肉が使いにくくなります。肩の力をぬいて、肩が上がらないように、気をつけましょう。



### 3. アームカール

主にカゴブの筋肉(上腕二頭筋)を鍛える運動です。

男性は“カゴブ”で力強さをアピール。女性はしなやかに引き締まったキレイな腕を目指しましょう。



右手で左の手首をもちます(写真1)。左右の手で押し合いながら、ひじの曲げ伸ばしを行います(写真2・写真3)。

右手でひじを曲げる力に対して、左手のひじを伸ばす力で耐えて負荷をかけます。

右手がすんだら、手を変えて、反対の左手でも行います。

### 4. エルボーエクステンション

主に腕の裏側の筋肉(上腕三頭筋)を鍛える運動です。

腕の“たるみ”が気になる方は、腕の裏側をきたえて、引き締まったキレイな二の腕に。



アームカールとは逆の動きを行います。

右手で左の手首をもちます(写真1)。左右の手で押し合いながら、ひじの伸ばし曲げ(写真2・写真3)を行います。

右手でひじを伸ばす力に対して、左手のひじを曲げる力で耐えて負荷をかけます。

右手がすんだら、手を変えて反対の左手でも行います。