

自重トレーニング 10. 逆三角形の男らしい肉体に鍛えるチンニング



鍛えられる部位

- 広背筋(背中の真ん中から下にある筋肉)
- 僧帽筋(背中の上部分にある筋肉)
- 上腕二頭筋(力こぶの筋肉)

『懸垂』の正しいやり方

- 1.バーを肩幅より広く握り、バーにぶら下がり、視点をバーの中央あたりに合わせます
- 2.肩甲骨を寄せるようにし、背中の力で体全体を引き上げます
- 3.アゴがバーの付近にくる程度にまで上げたら、ゆっくり元に戻します

これを繰り返します。目安は 10 回 2 セット以上ですが、慣れるまでは 5 回など自分のペースに合わせてみましょう。

『懸垂』の効果を高めるコツ

- 腕の力だけで身体を上げないようにしてください
- 手の平が顔の方を向くようにして握ると取り組みやすいです
- 身体の反動を使わないように気を付けましょう