

家でできる筋トレ 第2弾 ペットボトル編

アームカール (上腕二頭筋)



- ①ペットボトルを両手に持ちます
- ②肩幅で立ちます
- ③手のひらが上を向くようにして、脇を締めます
- ④肘を動かさないようにして腕を3秒かけて曲げ、1秒かけて伸ばします。

ショルダープレス(三角筋)



- ①背筋を伸ばし真っ直ぐ立ちます(座った状態でも可)
- ②ペットボトルを両手に持ちます
- ③肘を体の真横に広げます
- ④そのまま真上に3秒かけて持ち上げ、1秒かけて戻します

ダンベルフライ(大胸筋)



- ①仰向けで寝ます
- ②ペットボトルを両手に持ちます
- ③手のひらを上にして腕を肩の高さで広げます
- ④肘を若干曲げそのまま胸の前まで3秒かけて持ってきて、ペットボトル同士がぶつかったら1秒かけて戻します

シットアップ(腹直筋)



- ①仰向けで寝ます
- ②膝を曲げます
- ③ペットボトルを胸の位置で抱えます
- ④そのまま上体を3秒かけて起こし、2秒かけて戻します