

ダンベル

使用上の注意

- ・1人で扱える重量をお選びください。

トレーニング方法

〈重量の設定〉

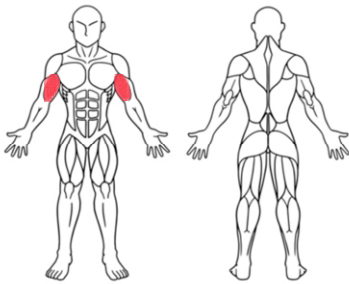
※1セットギリギリ持ち上げられる重量をりようします。

- ・筋力向上…3～7回
- ・筋肥大…8～12回
- ・筋持持久力向上…13～20回

〈セット数〉

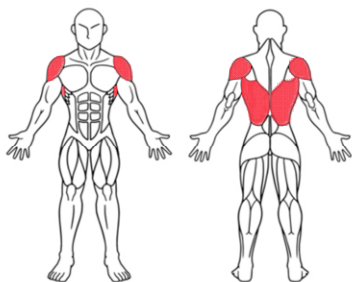
- ・3～5セットを目安に行いましょう。

・アームカール（上腕二頭筋）



- ・手首を捻らずまっすぐ上げる
- ・少し前かがみになり背筋を伸ばす

・ダンベルキャプション
三角筋、広背筋



○

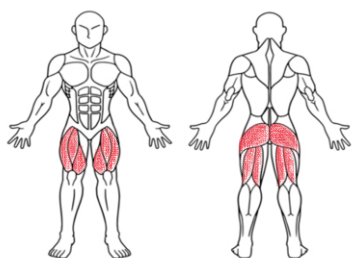


×



- ・肩の力を抜き肩を落とす
- ・身体を反らない

・ダンベルランジ
大臀筋・大腿四頭筋・ハムストリングス



○



×



- ・肩、腰、膝、つま先が一直線
- ・上体を起こし背筋を伸ばす