

<胸のトレーニング>

物を押し出す時、抱きかかえる時などに使われる筋肉

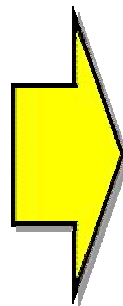
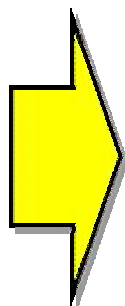
→ **大胸筋**

大胸筋は体の芯を支える大切な筋肉でもあります！

(女性の方はバストが.....❤)

姿勢が丸まりがちな方にオススメの胸を張るエクササイズ♪
腕の幅を狭くすると二の腕エクササイズにもなります

ウォールフッシュアップ



壁に手をつく

(手の幅は、肩幅から手のひら1個分外側に!!)

片足を一步後ろに出す

ゆっくり肘を曲げていく

(手と手の間に胸を持っていくように!!)

二の腕を鍛えたい方は手の幅を肩幅にして
ワキをしめて行いましょう♪

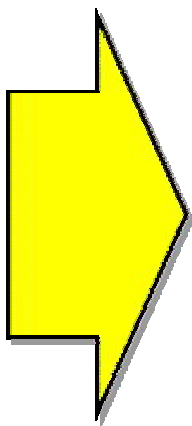
<悪い例>



・背中が反り過ぎてしまうと腰から背中にかけてと膝に負担がかかるので気をつけましょう！

・腕を使うというよりも胸を広げて縮めるような意識をもって行いましょう！

<応用編>



両足をそろえてやってみよう!!!