

日曜日：胸・三頭筋トレーニング（詳細ガイド）

目的：胸・上腕三頭筋を鍛え、上半身の前面と押す力を仕上げる

所要時間：約20分（セット間休憩30秒含む）

ダンベルベンチプレス（ベンチ使用）3セット（約6分）

- ・フォーム：ベンチに仰向けで寝て、ダンベルを胸の横に構える。
- ・肘を曲げた状態から真上に押し上げ、胸を収縮させて戻す。
- ・目標重量：片手10～12kg / 10～12回 × 3セット
- ・コツ：肩ではなく胸で押す意識を持ち、動作はゆっくり丁寧に。

ダンベルフライ（胸をストレッチ）3セット（約5分）

- ・フォーム：ベンチに仰向けで寝て、腕を大きく左右に開くように下ろす。
- ・胸の筋肉がストレッチされる位置まで下げ、弧を描くように戻す。
- ・目標重量：片手6～8kg / 10～12回 × 3セット
- ・コツ：腕でなく胸を意識。ストレッチを丁寧にかけることが大事。

プッシュアップ（足をバランスボールに乗せる）2セット（約4分）

- ・フォーム：手を床につき、足をバランスボールに乗せて腕立て伏せ。
- ・体幹を一直線に保ち、胸を深く沈めて押し上げる。
- ・回数目安：10～12回 × 2セット
- ・コツ：お腹に力を入れてブレないように。胸と体幹を同時に使う。

トライセプスキックバック（ダンベル）2セット（約4分）

- ・フォーム：上体を前傾し、肘を固定してダンベルを後方へ押し出す。
- ・肘の位置を保ったまま、腕を伸ばしてゆっくり戻す。
- ・目標重量：片手4～6kg / 10～12回 × 2セット（左右）
- ・コツ：肩が動かないように。三頭筋（腕の裏）に意識を集中させる。