

金曜日：肩・腕トレーニング（詳細ガイド）

目的：肩・腕の筋肉を集中強化し、見た目の変化とTシャツ映えを狙う

所要時間：約20分（セット間休憩30秒含む）

ダンベルショルダープレス 3セット（約6分）

- ・フォーム：ダンベルを耳の高さで構え、真上に押し上げてゆっくり戻す。
- ・背筋を伸ばし、反動を使わないように注意。
- ・目標重量：片手8～10kg / 10～12回 × 3セット
- ・コツ：肘が下がりにすぎないように。肩の前と真上を意識して動作。

サイドレイズ（肩横）2セット（約4分）

- ・フォーム：軽めのダンベルを持ち、肘を軽く曲げて腕を横に持ち上げる。
- ・肩の高さまで上げたら一瞬静止し、ゆっくり下ろす。
- ・目標重量：片手3～5kg / 10～15回 × 2セット
- ・コツ：肩の横（中部三角筋）に効かせるため、上体をぶらさずに実施。

ダンベルアームカール（上腕二頭筋）2セット（約4分）

- ・フォーム：肘を固定してダンベルを持ち上げ、ゆっくり下ろす。
- ・二頭筋の収縮と伸展を意識して行う。
- ・目標重量：片手6～8kg / 10～15回 × 2セット
- ・コツ：体を反らさず、ネガティブ（下ろす）を丁寧に。

リストカール（前腕）2セット（約4分）

- ・フォーム：前腕を太ももやベンチに乗せ、手首だけでダンベルを上下させる。
- ・小さな動きでじわじわ効かせる。
- ・目標重量：片手2～4kg / 15～20回 × 2セット
- ・コツ：反動NG。上げたところで1秒キープ。前腕をパンプさせる。