



チューブトレーニング



からだスッキリ！

1 ラットプルダウン（背中）



肩幅くらいで
チューブを持つ

胸を張りながら
頭の後ろに下ろす

10～20回

5 アームカール（二の腕の表）



片足でチューブを踏み
両端を持つ

ひじを固定しながら
腕を曲げる

10～20回

2 ローイング（背中）



チューブを足にかけ
両端を持つ

脇をしめながら
背中の方に引く

10～20回

6 キックバック（二の腕の裏）



片足でチューブを踏み
両端を持つ

ひじを固定しながら
腕を伸ばす

10～20回

3 チェストプレス（胸）



背中にチューブを通し
両端を持つ

胸を張りながら
前に押す

10～20回

7 フロントレイズ（肩）



片足でチューブを踏み
両端を持つ

ひじを軽く曲げた状態で
腕を持ち上げる

10～20回

4 サイドベント（脇腹）

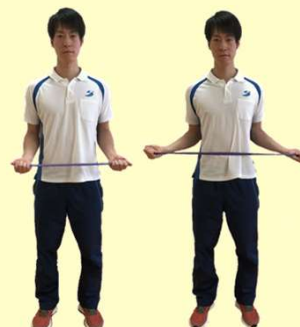


片足でチューブを踏み
同側の手でチューブを持つ

脇腹を縮めるように
上体を横に倒す

左右10～20回

8 エクスターナルローテーション（肩）



肩幅くらいで
チューブを持つ

ひじを固定した状態で
腕を開く

10～20回



お家でできるトレーニング動画配信中
<https://shinko-hyogo.com/>



シンコースポーツ兵庫株式会社

