

DAY DUMBBELL CHEST FLY
1 ダンベルチェストフライ

胸
CHEST



POINT 1

まずは両手にダンベルを持ったまま、床に
仰向けになって膝を90度ぐらいに曲げて立てる

ダンベルを左右それぞれ縦方向に握ったら
肘を伸ばして両手を胸の真上に突き出すわよ

ダンベルの間隔は拳2個ぐらい空けなさいね



POINT 2

胸をしっかりと張って、肩甲骨を寄せたら肘を伸ばしたまま
4秒かけてゆっくり両手を体の真横に下ろす

手が床にギリギリ付かないぐらいまで下げきったら、4秒かけて
ゆっくり元の位置に戻して

DAY 1

DECLINE REVERSE DUMBBELL PRESS

デクラインリバースダンベルプレス

胸

CHEST



POINT 1

両手にダンベルを持ったまま、お尻を上げたら
体を一直線にしてデクラインの体勢を作ってね

手を逆八の字の状態にして、ダンベルを握ったら
肘を伸ばして両手を胸の真上に突き出す

ダンベルの間隔は拳2個ぐらい空けなさいね



POINT 2

脇を閉めすぎないぐらいの角度で、肘だけを曲げて腕を下ろしていくわよ

2秒かけて肘が床のギリギリ付くか付かないかの所まで下げたら
また2秒かけてスタートポジションに戻して



POINT 1

まずは両手にダンベルを持ったまま、お尻を上げたら体を一直線にしてデクラインの体勢を作ってね

手のひらを天井に向けて三角形を作ったら、三角形の手のひらの部分にダンベルのウェイト部分を引っ掛けるようにグリップの上の方を両手で挟み込むわよ



POINT 2

腕をまっすぐ上げたら、手でダンベルの中心に力を込める肘は少し曲げた状態を維持しながら肩関節だけを曲げるようにダンベルを頭の上の方に向かって下ろすのよ

4秒かけてダンベルの下のウェイト部分が床に付くギリギリの所まで腕を下ろしたら、4秒かけてゆっくりスタートポジションに戻して



POINT 1

まずは両手にダンベルを持ったまま、お尻を上げたら体を一直線にしてデクラインの体勢を作ってね

手のひらを天井に向けて三角形を作ったら、三角形の手のひらの部分にダンベルのウェイト部分を引っ掛けるようにグリップの上の方を両手で挟み込むわよ



POINT 2

手に力はいれずに、肘を伸ばした状態を維持して背中中の筋肉が伸びてストレッチしてるのを感じながらダンベルを頭の上の方に向かって下ろす

4秒かけて両腕を下げて、ダンベルの下ウェイト部分が床に付くギリギリの所まで下ろしたら、1秒キープして4秒かけてゆっくりスタートポジションに戻して

DAY
1

SIDE LYING DUMBBELL
PULLOVER

サイドライイング
ダンベルプルオーバー



BACK



POINT 1

床に横になったら、脚を自然に曲げて身体を安定させてね

上の手でダンベルを持ったら、肘を伸ばして腕を肩の真上より頭の方へ5度くらい傾けた角度で上げるわよ

ダンベルの握り方は手のひらを少し天井に向けて、ダンベルを親指と人差し指で挟んで吊るすようなイメージで軽く握って



POINT 2

そのまま頭の方に、肘をまっすぐ伸ばしたまま4秒かけて腕をゆっくり下ろす
腕を下ろす方向は体に対してまっすぐに、頭の少し後ろに来るように意識してね

ダンベルのウェイト部分が床につきそうになったら床のギリギリで止めて
ゆっくり4秒かけて上げるのよ



POINT 1

両手にダンベルを持ったら、お尻を自然に突き出して45度くらい上半身を前傾させる

上半身は背中が丸まらないように、しっかり胸を張って正面を向いてね



POINT 2

ダンベルを持って腕を下げたら、ダンベルは少し逆八の字の角度に握る

肩甲骨を寄せたら、お尻のラインを手でなぞるような軌道を意識してゆっくり両腕を上げて

1秒かけて両腕を上げて、3秒かけてゆっくりスタートポジションに戻すわよ

DAY INCLINE FRONT RAISE
1 インクラインフロントレイズ



POINT 1

背もたれのある椅子を用意したら自然に足を閉じて少し浅めに座る
肩甲骨あたりの部分だけ背もたれに付けて、少し斜めの
インクラインの体制を作ってね

両手それぞれでダンベルを縦方向に握ったら肩の真下に腕を下げて



POINT 2

両手は肩幅の間隔で肘を伸ばしたまま、体の正面の方向に体と腕が
90度になるぐらいまで1秒かけて両手を上げるわよ

肘を曲げずに真っ直ぐのまま、3秒かけてスタートポジションに戻してね

DAY 1 INCLINE SIDE RAISE インクラインサイドレイズ



POINT 1

背もたれのある椅子を用意したら自然に足を閉じて少し浅めに座る
肩甲骨あたりの部分だけ背もたれに付けて、少し斜めの
インクラインの体制を作ってね

両手それぞれでダンベルを縦方向に握ったら肩の真下に腕を下げる



POINT 2

体の横方向に向けて両手が肩の少しだけ上の位置に来るまで1秒かけて上げるわよ
肘は曲げないようにして、手は親指が少し上に来るように上げてね

肘を曲げずに真っ直ぐのまま、3秒かけてスタートポジションに戻して



POINT 1

椅子に深く座って、上半身を前に倒して折りたたむ
背中が丸くなりすぎないように注意してね

肘を自然に曲げて腕を下ろしたら、両手でダンベルを八の字に持つ
そのまま両手を体の真横の方向に肘を自然に曲げながら上げる



POINT 2

しっかり体と腕がT字になるイメージで真横に腕を大きく上げて
ゆっくり戻すのよ

1秒かけて両腕を上げて、3秒かけてゆっくりスタートポジションに戻すわよ





POINT 1

ダンベルを持って肩幅ぐらいに足を広げて立ったら、胸を張って
両腕を下ろして、ダンベルを握った手のひら側を身体の正面の
向きにして構えてね

両肘が動かないようにしっかり固定したら左右一緒に腕を曲げて
限界までダンベルを上げる



POINT 2

肘を動かさないでしっかり胸を張るように意識して
猫背にならないようにも気をつけるのよ

2秒かけて腕を曲げきったら、2秒かけて腕をゆっくり下ろすわよ





POINT 1

ダンベルを持って肩幅ぐらいに足を広げて立ったら、胸を張って
ダンベルを縦向きにして、親指の方向が身体の正面を向くように構えてね
脇を少し締めるイメージで、肘が動かないように固定する
そのまま両手一緒に前腕を曲げて、ダンベルを持ち上げるわよ



POINT 2

肘を動かさないでしっかり胸を張るように意識して
猫背にならないようにも気をつけるのよ

2秒かけて腕を曲げきったら、2秒かけて腕をゆっくり下ろすわよ





POINT 1

両手にダンベルを持って足を拳一つ分ぐらい間隔で開いて立ったら、膝を曲げて身体を30度ぐらいの角度に前傾させる

顔は正面を向いて、背中が丸まらないようにちゃんと胸を張ってね

肘を固定したまま両腕同時に前腕でダンベルを上げるわよ
腕ができるだけ一直線になるように肘を伸ばしてね



POINT 2

腕を下ろす時は前腕をガラッとさせないで、負荷を抜かずにね
手が最初の位置に戻ったらしっかり止めるのを意識して

1秒かけてダンベルを上げたら、3秒かけてゆっくり下ろすわよ



POINT 1

ダンベルを持って、肩幅より少し広いぐらいの間隔で足を広げて立つ
つま先は両足とも少しだけ外側に向けて、腕を自然に下ろしたら
ダンベルを縦方向に握ってね

背中を丸めないように、胸を張った状態を保ったまま、お尻を
引いて深くしゃがむわよ



POINT 2

膝はできるだけつま先より前に出ないように気を付けながら
膝の角度もつま先より外側を向いたり、内側に向いたりしないように
同じ方向で曲げるの

2秒かけてしゃがんだら、床を両足で押し返すイメージでまた2秒かけて
膝を伸ばしながらスタートポジションに戻って

POINT 1

身体の後ろに椅子を置いて、80cmぐらい距離を取ったら両手にダンベルを持ったまま、拳一つ分ぐらいの間隔で足を開いて立つ

片足のつま先を椅子に乗せて、膝が少し曲がるぐらいの距離で調整してみて



POINT 2

上半身は姿勢をキープして、前に出した脚と股関節をしっかり曲げて状態を落とす
つま先の方向は、正面の位置をキープしてブレないように気をつけてね

2秒かけて下半身を落としたら、また2秒かけて膝を伸ばしながら
スタートポジションに戻るわよ





POINT 1

床に仰向けになったら、上半身は寝かせたまま自然な角度で膝を立てる

ダンベルを一つ準備して、両手の手のひらでウェイトの端の部分を抑えるように持つわよ



POINT 2

ダンベルを持った両手を、真上から10度ぐらい脚の方の角度に傾けて上げる肘はしっかり伸ばして、肩から上げるイメージね

腕の角度は保ったまま、上半身を45度ぐらいの角度まで上げるわよ
上半身を下げる時はゆっくり、首と肩は地面に付かないようにね



POINT 1

床に仰向けになったら、上半身は寝かせたまま自然な角度で膝を立てる
ダンベルを体に対して横向きにして、胸の上辺りに乗せるわよ

脇を締めたらダンベルを抱え込む感じで、端のウェイト部分を
左右それぞれの手で抑えるように支えて



POINT 2

おへそを見ながら、背中を丸めるように上半身を起こして
肩甲骨が床から離れたぐらいの所で少しキープしてね

そしたらゆっくりスタートポジションに戻すわよね



POINT 1

床に仰向けになったら、上半身は寝かせたまま
自然な角度で膝を立てる

片手でダンベルのグリップを握って、その上から
もう片方の手を被せて押さえるように両手で握ってね



POINT 2

両肘を90度に曲げて、胸の前で縦方向にダンベルを構えたら体を捻っていくわよ

ゆっくり勢いを付けすぎないように、肘が床に付くギリギリまで真横に体を捻る
左右交互に繰り返してね