



RIZAP
トレーナーが伝授



コニカミノルタグループ従業員の皆様

自宅でできる「胸」のトレーニング
理想のバストラインを一緒につくっていきましょう！

腕立て伏せ

人生 100 年時代。

何歳になっても、好きなこと、やりたいことを軽快に楽しんでいきたいですね。
運動が苦手でも大丈夫です!!



Step 1

両方の手を肩幅より広めの広さで床につきます。指先を少し内側に向けて、両手の指先と額をおろす位置で正三角形を作るイメージです。ここがスタートポジションです。

Step 2

手首は固定したまま、肩甲骨をしっかり寄せて胸のトップを床につく手前の位置まで真っ直ぐ真下に降ろしていきましょう！動作はゆっくり3秒かけて一定のスピードで行っていきましょう。



＼息を吸いながら／

Step 3

体を上げ
Step 1に戻ります。

①～③を10回を目安に繰り返します。

Point!

体はまっすぐの状態、お尻が上下したり、背中が曲がらないように注意しましょう。
呼吸は降ろす時に息を吸い、上げるときに息を吐きます。



＼息を吐きながら／



＜解説付き
ワンポイント
レッスンはコチラ



＜一緒にチャレンジ！

ダイエットだけではない 筋トレの若返り・美容効果

筋力トレーニングをすると、体内に成長ホルモンが分泌されコラーゲンが生成されます。

成長ホルモンには、「傷ついた体内組織の回復」「脂肪の燃焼」「免疫力アップ」「体の若返り」といった働きがあります。年齢を重ねるごとに分泌量が減っていきませんが、中高年の方でも、筋トレを行うとなんと安静時の100～300倍もの成長ホルモンが分泌されます。

一方、コラーゲンは、「肌の張り」や「艶のある髪」「関節痛の予防」に大切な役割を果たしています。

ダイエットや筋力アップに注目が集まりがちな筋力トレーニングですが、実はこのように、若返り・美容にも非常に有効なのです。

成長ホルモンは、体の中で大きな部位（胸、背中、尻、太腿など）の筋肉を使うとより多く分泌されます。筋量の多い下半身を全体的に使うスクワットはまさに王道。また、上半身では、胸の「大胸筋」を主に使う腕立て伏せや背中の「広背筋」を主に使う懸垂などが、若者男女問わずおススメの筋力トレーニングです。ぜひ一緒にがんばっていきましょう。

こんな人にオススメ！

- 1 若々しくいたい！
見た目をキレイに・かっこよくしたい！
- 2 ダイエットしたい！
- 3 仕事の効率を上げたい！

「大胸筋」を鍛えるメリットは、厚い胸板や、バストアップといったスタイルアップや美容効果に加えて、胸郭の機能が向上するため呼吸がスムーズになり、頭が常にスッキリ。仕事の効率も上がりやすくなります。

目に見える変化が 出やすいから継続しやすい 「大胸筋」トレーニング

「大胸筋」は、面積が大きく皮下脂肪が元々少ない部位なので、筋肉が付きやすく目に見える変化が出やすい部位です。変化が出ることで、モチベーションが上がり、筋力トレーニング自体を継続しやすくなります。

「継続は力なり」。正しく継続すれば必ず成果が出るのが筋力トレーニングの魅力です。

RIZAP 語録

筋トレは今日始めるのが一番いい

今日が残りの人生で一番若い日。良い身体は、良い人生を創る。

トレーナー 竹田津 瑛信

