

「いただきます」ポーズで！

カンタン美乳トレーニング

バストの土台となる大胸筋を鍛えることで全体にハリを持たせ、垂れを抑えることができます♪

今回はだれでもどこでも簡単にできる大胸筋トレーニングをご紹介します！

ご存じの方も多いトレーニング方法ですがポイントをしっかりおさえないと効果激減！

正しいフォームで大胸筋を意識しながら行いましょう！

①背筋をのばし胸の前で手のひらを合わせます。

ひじは上げて脇を開きましょう。

②手のひらを押し合うように両方向からグッと力をこめます。

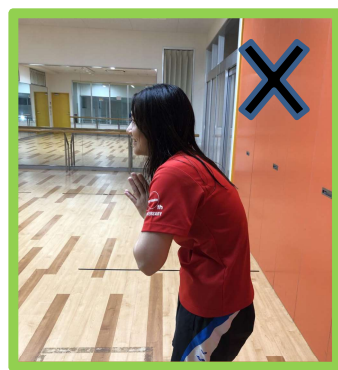
これを6~7秒維持しましょう。（呼吸を止めないように！）

③5秒程休憩の後また6~7秒というサイクルを5セット続けましょう



【NG】

- ・ヒジが下がると大胸筋に効きづらくなります！
腕で押すのではなく大胸筋を使って押すイメージで
しっかりヒジをあげましょう。
- ・力をこめすぎて背中が丸くならないように注意！
おなかをのばして背筋を張って行いましょう。



【その他アドバイス】

- ・座った姿勢でも行えます。
- ・膝をついた状態で外側に肘を開くようにする腕立て伏せも大胸筋トレーニングになります。
通常の腕立て伏せより負荷が少ないので女性の方でも行えます(^^)／
- ・トレーニング後は手を後ろに組み胸を張るようにして腕を斜め下に伸ばすストレッチが
姿勢改善にもなっておすすめてです！

