



WOUT

Wout トレーニングマニュアル

Dumbbell

Training

Wout トレーニングマニュアル

Dumbbell Training

Menu

03 腕 - Arm -

ダンベルアームカール / バーベルアームカール / コンセントレーションカール
ライイングトライセプスエクステンション / トライセプスキックバック

05 肩 - Shoulder -

ショルダープレス / サイドレイズ / シュラッグ / バーベルアップライトロウ
ベントオーバーラテラルレイズ

07 胸 - Brest -

ダンベルベンチプレス / ダンベルフライ / プルオーバー / プッシュアップ
チェストプレス

09 腹 - Belly -

サイドベント / シットアップ / ニートウチェスト

10 背中 - Back -

ワンハンドロウ / ベントオーバーロウ

11 下半身 - Lower body -

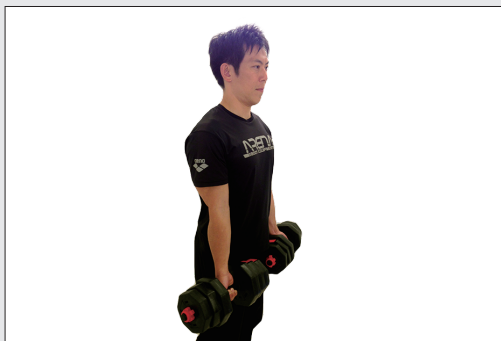
スクワット / フロントランジ / スティフドレッグデッドリフト / ヒップスラスト

腕 - Arm -

上腕二頭筋にアプローチ! 「ダンベルアームカール」

部位 上腕二頭筋・前腕

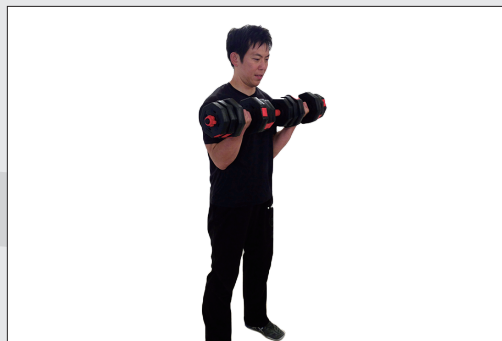
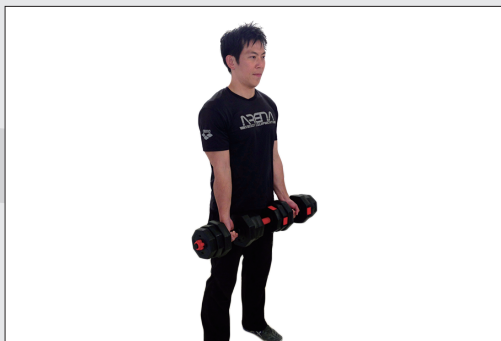
手のひらが上を向くようにダンベルを握って体の前面にかまえ、肘を曲げて持ち上げます。



上腕二頭筋にアプローチ! 「バーベルアームカール」

部位 上腕二頭筋・前腕

手のひらが上を向くようにバーベルを握って体の前面にかまえ、肘を曲げて持ち上げます。



上腕二頭筋にアプローチ! 「コンセントレーションカール」

部位 上腕二頭筋

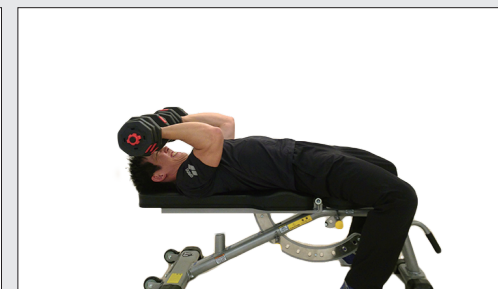
ベンチに腰かけ片手でダンベルを持って、逆の手をひざに置いて支えます。ダンベルを持った腕の肘を太ももにつけ、ダンベルを肩につけるつもりで持ち上げます。



上腕三頭筋に効く! 「ライイングトライセプスエクステンション」

部位 上腕三頭筋

ベンチに仰向けで寝ます。肘をしっかり伸ばし、顔の前でバーベルを構えます。肘の位置を固定しながら曲げ伸ばしを行います。



腕の裏側にアプローチ! 「トライセプス キックバック」

部位 上腕三頭筋

腕の裏側(上腕三頭筋)を鍛えるトレーニング。片膝をベンチに乗せて、前傾姿勢でダンベルを持って、肘を曲げたまま背中の上へ引き上げて固定させます。そのままゆっくり腕を後方に伸ばし、2~3秒間静止します。反動を利用して振り上げないように気をつけましょう。



肩 - Shoulder -

肩全体にアプローチ!「ショルダープレス」

部位 三角筋全体・上腕

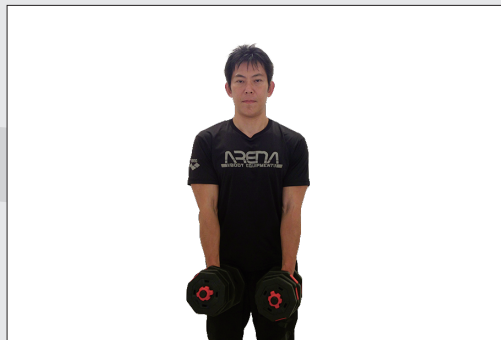
均整のとれた肩のラインを作るトレーニング。ダンベルを両手に持って肩の上にかまえ、頭の上まで持ち上げます。この時、真上ではなく少しずつ頭のほうに寄せながら上げることがポイントです。



三角筋後部・僧帽筋にアプローチ!「サイドレイズ」

部位 三角筋後部・僧帽筋

両足を肩幅に開き、両手に持ったダンベルを体の横にかまえます。息を吸いながらダンベルを肩の真横辺りの高さまで上げ、元の位置に戻します。反動を利用するとトレーニングにならないので気をつけましょう。



僧帽筋にアプローチ!「シュラッグ」

部位 僧帽筋

肩の側面(僧帽筋)を鍛えるトレーニング。両足を肩幅程度まで開き、ダンベルを両手に持って体の真横に下ろします。そのまま両肩を耳につけるようなつもりで上げていきます。息を吸いながら上げ、吐きながら戻すことがポイントです。



三角筋にアプローチ!「バーベルアップライトロウ」

部位 三角筋・僧帽筋

両足を肩幅に開き、両手に持ったダンベルを体の前にかまえます。肘を高く上げるようにしてバーベルがあごの下へくるように持ち上げます。



三角筋にアプローチ!「ベントオーバーラテラルレイズ」

部位 三角筋

両足を肩幅に開き、胸を張ったまま上体を前に倒して姿勢を固定します。両手にダンベルを持ち、真横に広げていきます。肩甲骨を寄せるように意識するとよいでしょう。



胸 - Breast -

胸全体にアプローチ!「ダンベルベンチプレス」

部位 大胸筋・三角筋・上腕三頭筋

ベンチに仰向けになって胸を張り、ダンベルを胸の横でかまえます。息を吐きながらダンベルを胸の上に押し上げ、息を吸いながらダンベルを下ろします。肘を伸ばし切ることで、胸の筋肉を意識しやすくなります。



大胸筋にアプローチ!「ダンベルフライ」

部位 大胸筋・上腕二頭筋

ベンチに仰向けになってダンベルを持った両手を横に開き、半円を描くイメージで胸の上に押し上げます。腕を少し曲げるようにすると、トレーニングの際に肘にかかる負担が軽減します。



胸全体にアプローチ!「プルオーバー」

部位 大胸筋・小胸筋・前鋸筋

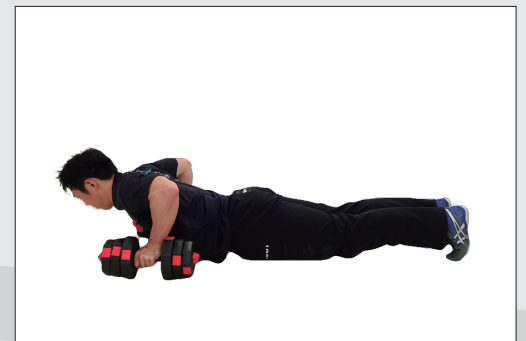
大胸筋・小胸筋・前鋸筋といった胸全体の筋肉を鍛えるトレーニング。ベンチに仰向けになり、両手で持ったバーベルを胸の上でかまえ、腕を伸ばしたまま頭上にカーブを描くようにダンベルを下ろします。顔の上で止めてしまうと落としたときに危険なので、必ず胸の前に戻すようにしましょう。



上半身にアプローチ!「プッシュアップ」

部位 大胸筋・三角筋・上腕三頭筋

ダンベルを持ち、腕立ての姿勢になります。体を一直線にしたまま肘を曲げていきましょう。



腹 - Belly -

腹斜筋にアプローチ!「サイドベント」

部位 腹斜筋

背中をピンと伸ばして足を肩幅に開き、片方の手にダンベルを持ちます。もう片方の手は後頭部に添えて、ダンベルを床に近づけるようにゆっくりと身体を横に傾けます。息を吸いながら傾け、息を吐きながら元の姿勢に戻るのがポイントです。



腹直筋・腹斜筋にアプローチ!「シットアップ」

部位 腹直筋・腹斜筋

ダンベルを使った腹筋です。床に仰向けになりひざをそろえて立て、両脚が浮かないように固定します。ダンベルを持ったまま抱えるように胸に当て、息を吐きながら起き上がってください。この運動によって、腹直筋と内・外腹斜筋を効率的に鍛えることができます。



腹直筋下部にアプローチ!「ニートウチェスト」

部位 腹直筋下部

ベンチに座り、両足でダンベルを挟みます。軽く脚を浮かせた状態から、胸に膝を近づけるように膝を曲げながら持ち上げていきます。



背中 - Back -

広背筋・上腕二頭筋などにアプローチ!「ワンハンドロウ」

部位 広背筋・三角筋、上腕・前腕の筋肉

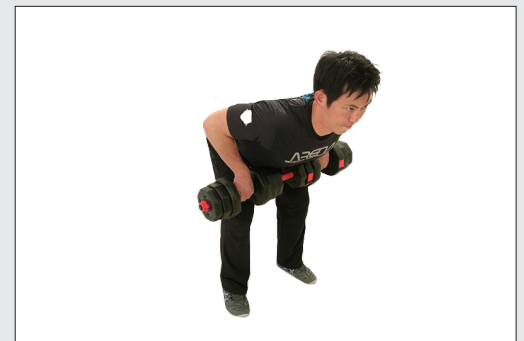
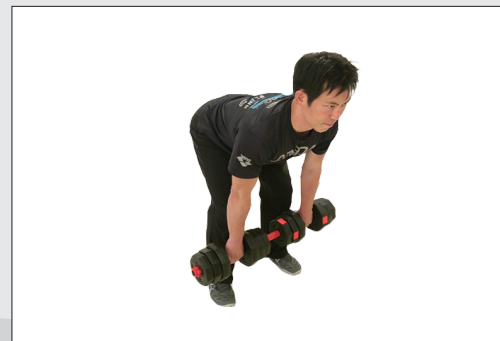
背中上部を鍛えることができるトレーニング。ベンチに片腕、片ひざをつき、逆の手でダンベルをぶら下げるように持ちます。姿勢を崩さないように、ダンベルを腰の位置まで引き上げます。肘を背中の方に引いていくイメージで行うのがポイントです。



広背筋にアプローチ!「ベントオーバーロウ」

部位 広背筋・僧帽筋・大円筋

両足を肩幅に開き、胸を張ったまま上体を前に倒して姿勢を固定します。両手でバーベルを持ち、おへその方へ持ち上げていきます。肩甲骨を寄せるように意識するとよいでしょう。



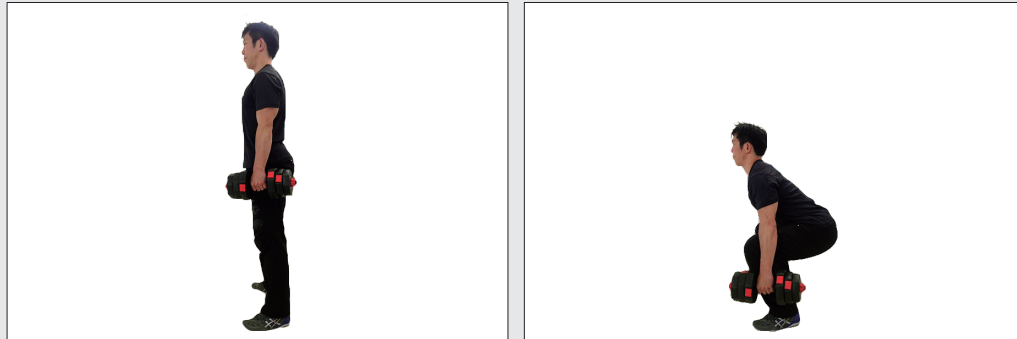
下半身

- Lower body -

大腿四頭筋・大臀筋・ハムストリングスにアプローチ!「スクワット」

部位 大腿四頭筋・大臀筋・ハムストリングス

日常生活ではほとんど使われない臀部と大腿部を鍛えるトレーニング。ダンベルを両手で持ち体の横でかまえて、背筋を伸ばしたまま腰をゆっくりと下に落としていきます。正面から見たとき、イスに座っているような形になるまでひざを曲げることがポイントです。



大腿四頭筋・大臀筋・ハムストリングスにアプローチ!「フロントランジ」

部位 大腿四頭筋・大臀筋・ハムストリングス

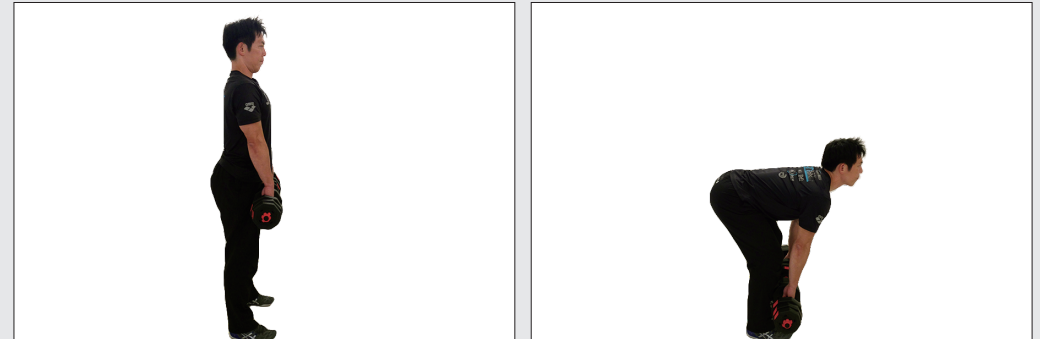
大臀筋を鍛え引き締まったヒップラインを作るトレーニング。足を肩幅に開いてダンベルを両手で持ち、背筋を伸ばしたまま片足を大きく前へ踏み出します。踏み出した時に、逆の足のかかとを上げることがポイントです。また、大きく踏み出しすぎると腰に負担がかかってしまうため、無理はしないようにしましょう。



ハムストリングスにアプローチ!「スティフドレッグデッドリフト」

部位 ハムストリングス

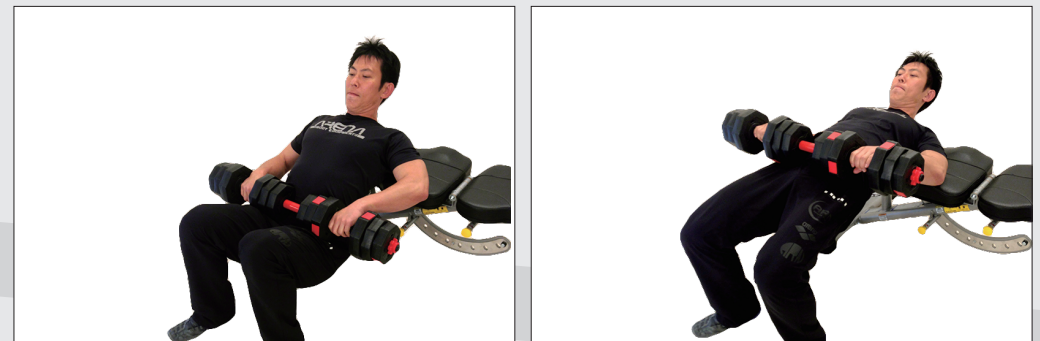
足を肩幅に開き、膝を軽く曲げ立ちます。両手にバーベルを持ち、脚の前面に添わせながらバーベルを下していきます。この時、膝を曲げずにお尻を後ろに突き出すように意識しましょう。



大臀筋にアプローチ!「ヒップスラスト」

部位 大臀筋

ベンチに背中を持たれかけるようにして座ります。バーベルを股関節の上に置いておきます。床から軽くお尻を浮かせます。肩から膝までが一直線になるようにお尻を持ち上げます。





WOUT

シミーズ合同会社
〒498-0063 愛知県弥富市東末広7-7

