

# 肩の引き締め

効果：普段使うことの少ない肩の筋肉をエクササイズ

[所要時間] 10～20分



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

部分的ではなく全体のトレーニングを行ってから行いましょう。

## Step2 筋力トレーニング

[ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。  
重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



### ショルダープレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果  
肩の引き締め



### チェストプレス

回数：15

セット：2サイクル

主な強化部位と効果  
肩の前側の引き締め

## Step3 クールダウンストレッチ

使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。



あなたの疑問にお答えします！裏面をご覧ください。

# フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

---

Q 部分やせは可能か？

---

A 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。

女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは

男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。

また、遺伝によりカラダの各部の体温の高低が異なる、という

データがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで

筋肉をつくり引き締めることは可能です。

ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げる効果がある為  
ダイエットにはとても重要だという点を忘れずにしましょう。

部分引き締めよりもまずは体全体を鍛えることが先決です。

---