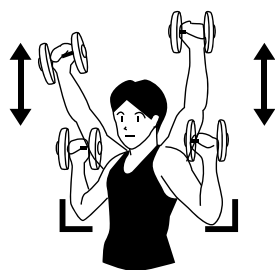


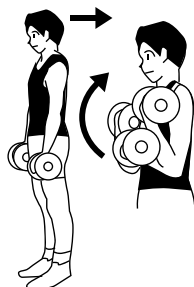
### サイド・レイズ

●肘を伸ばしたままダンベルを真横に肩よりも高く上げる。下ろすときも肘を曲げないでゆっくりと下ろしていく。



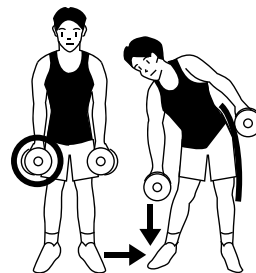
### ダンベル・プレス

●ダンベルをまっすぐに上げ肘を伸ばしきる。下ろすときは重さを感じながらゆっくり下ろす。



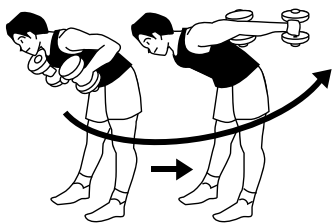
### ダンベル・カール

●肘の位置を動かさず、反動を付けずに肘をいっぱいまで曲げる。また、肘の位置を動かさずにゆっくりともとの位置にもどす。



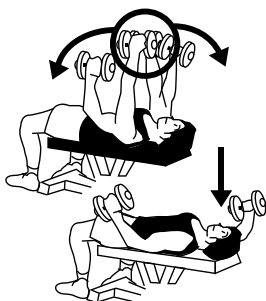
### サイド・ベント

●上体を左右になるべく深くたおせる限界までゆっくりたおす。たおした反対側の肩が内側に入らない様にする。



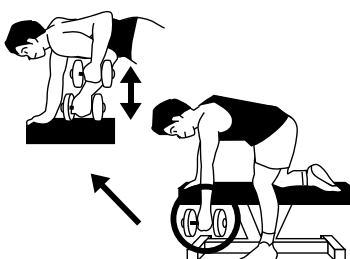
### プッシュ・アウェイ

●肩の関節とヒザを動かさずに、肘だけをまっすぐにゆっくりと後ろに伸ばしていく。



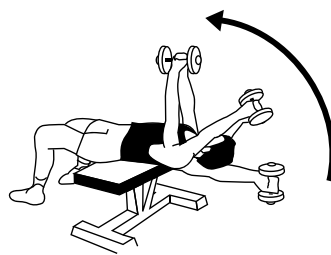
### ラタラル・レイズ

●肘をあまり曲げないようにゆっくり横に下ろす。手首の角度は変えずに下ろしたらもとの位置へ戻す。



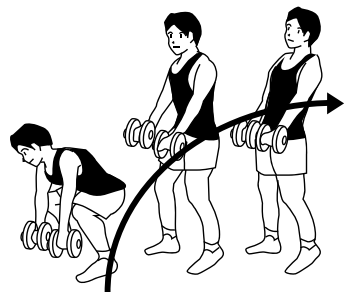
### ダンベル・ロー

●上体は動かさず、肩関節の動きだけでまっすぐ引き上げる。



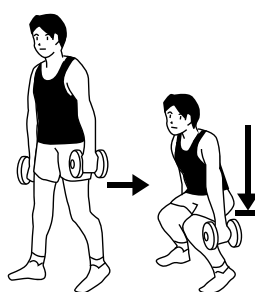
### アーム・プル・オーバー

●両肘をしっかりのばしたまま、ゆっくり円をえがきながらダンベルを胸の上まで上げていく。



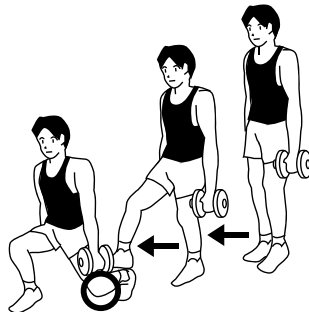
### デッド・リフト

●顔は常に正面を向き、ゆっくりとダンベルを持ち上げる。背中はいつも伸ばしておくこと。



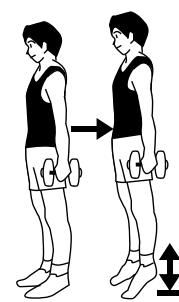
### スクワット

●背筋を伸ばしたまま、ゆっくり腰を落とす。急激に屈伸をすると脊椎を痛める危険があります。



### ランジ

●足の踏み出しと膝の曲げはゆっくり行う。背筋を伸ばしておくこと。



### カーフ・レイズ

●かかとをゆっくりなるべく高く上げて、ゆっくり下げる。

## ●トレーニングメニュー

初心者コース	
サイド・レイズ	15回×2セット
ダンベル・プレス	15回×2セット
腕立て伏せ	15回×2セット
ダンベル・ロー	15回×2セット
ダンベル・カール	15回×2セット
スクワット	15回×2セット
ランジ	20回×2セット
カーフ・レイズ	20回×2セット
腹筋	20回×2セット

中級者コースA (肩・胸・背中)	
サイド・レイズ	20回×2セット
ダンベル・プレス	15回×3セット
デッド・リフト	15回×2セット
ラタラル・レイズ	12回×3セット
アーム・プル・オーバー	12回×3セット
ダンベル・ロー	15回×3セット
背筋	15回×2セット

中級者コースB (足・腕・腹筋)	
スクワット	15回×4セット
ランジ	20回×3セット
カーフ・レイズ	20回×3セット
ダンベル・カール	15回×3セット
プッシュ・アウェイ	15回×3セット
腹筋	20回×3セット
サイド・ベント	30回×2セット

上記トレーニングメニューの回数、セット数、などはあくまで参考です。いきなり無理をせず徐々に回数、ダンベル重量等を上げていくようにして下さい。

株式会社 スターラインジャパン  
〒144-0053 東京都大田区蒲田本町  
2-4-2アクシード蒲田本町6F  
TEL:03-5714-2745 FAX:03-5714-2736  
ご利用時間 平日9:00~18:00