

1992年12月1日生まれ。東京都出身。177cm / マイペースト筋肉は引き締まった大股筋。一児のパパとして子育てに奮闘中。息子と公園に行くのが休日の楽しみ。

5回
×
3set

ノーマルクラッチ

皮下脂肪を燃焼し、キレイに割れた腹筋に近づけるトレーニング。お腹に力を入れて、しっかりと凹ませた状態で行いましょう。



1. 床にあおむけになり、膝を90度に曲げて足を上げる。両手は体と平行に、床に下ろす。



2. ゆっくりと首を上げて上体を起こし、両手でくるぶしに触る。難しい場合はふくらはぎでもOK。その後、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

片足5回
×
3set

サイドランジ

お尻、太ももの後ろの筋肉に効果的。全身で最も大きな筋肉を鍛えることで、基礎代謝アップが期待できます。



1. 足を軽く開いて直立する。



2. 片方の膝を90度に曲げて上げる。



3. 上げた足を、大きく真横に出す。上げた足の膝に両手を添えながら、膝がつま先より前に出ない程度に重心を乗せる。ゆっくりと元の姿勢に戻る。



レットル選手直伝！筋力UP術

神崎市に拠点を置くプロハンドボールチーム「トヨタ紡織九州レッドトルネード」。日頃から筋トレを欠かさない選手たちに、初心者向けメニューをレクチャーしてもらいました！

LB.3

田中 大斗
Taicho Tamakka

1992年2月9日生まれ。兵庫県出身。180cm / 自慢の筋肉部位はボリュームのある大胸筋。ステイホームをきっかけにスライスから作る本格インドカレーに挑戦中。

腹筋運動にひねりをプラスし、くびれのあるボディラインを目指します。おなかに力を入れて、筋肉を意識しながらゆっくりと行いましょう。



1. 膝を立てて床に仰向けになり、両手を伸ばして手のひらを重ねる。

ツイストクラッチ

左右10回
×
3set

2. ゆっくりと首を上げて上体を起こし、上半身をひねりながら片方の膝の外側を触る。その後、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

片足ずつ負荷をかけ、太ももとお尻の筋肉を効率的にトレーニング。筋肉の動きを意識しながらゆっくりと膝を曲げることで、関節への負担を軽減できます。



1. 片方の足のつま先を、後ろに置いた椅子に乗せた状態で、直立する。

スクワット

片足5回
×
3set

2. 両手を胸の前で組み、背筋を伸ばしたまま膝をゆっくりと曲げ、腰を落としていく。膝が90度くらいまで曲がったところでキープし、その後、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

