

✨西原町いいあんべー家プレゼンツ ✨

「ダンベル体操」

※ケガの無いよう、周囲には気を付けて行いましょう。

自宅にダンベルが無い方は、水を入れたペットボトルで代用可能です。
ゆっくりと回数を重ねることで、動かしている筋肉にジワジワと効き目を感じることが出来ます。

1 押し上げ運動

効果 腕の筋力向上



- ① 耳の横にダンベルをセット。
- ② そのまま片方ずつ上に向かって押し上げ、降ろしながら、反対の腕を押し上げる。

おろすときは
ゆっくりとおろしましょう！

2 前開き

効果 体幹・胸・腕の筋肉向上



- ① 体の前にダンベルをセット。
- ② 軽くひじを曲げたまま、ゆっくりと胸を広げるように開き、ゆっくりと元の位置へ戻す。

肩がすくまないよう注意！

3 横開き

効果 肩の筋力向上



- ① 体の横にダンベルをセット。
- ② 軽くひじを曲げたまま、ゆっくりと肩の位置近くまで引き上げ、ゆっくりと元の位置に戻す。

肩の位置より上には上げず、
肩がすくまないよう注意！

4 ひじ引き

効果 背中筋力向上



- ① イスに浅く座り、身体を少し前に傾け、ダンベルは足の横にセット。
- ② 姿勢を維持したまま、ひじをうしろに引き、ゆっくりと元の位置に戻す。

ひじを引きながら、
肩甲骨を背骨に引き寄せるイメージ！

裏面へ続く →→→

5 ひじ伸ばし

効果 二の腕の筋力向上



- ①腕を上げ、肘が動かないよう反対の手でひじを固定し、肘を曲げておく。
- ②ひじが動かないようおさえながら、ゆっくりとひじを伸ばし、ゆっくりと元の位置に戻す。

ダンベルを落とさないよう、
気をつけましょう！

6 ひじ曲げ

効果 カコぶ（二頭筋）の筋力向上



- ①軽くわきを締め、ひじは伸ばした状態で体の横にセット。
- ②ゆっくりとひじを曲げ、ダンベルを体に近づけ、ゆっくりと降ろし、元の位置に戻す。

曲げるときに息を吸って
降ろすときに吐きましょう！

7 ダンベルパンチ

効果

ウエスト・腕の筋力向上



- ①肩幅に足を開き、ひざを軽くゆるめて立つ。かまえるように、ダンベルを持つ。
- ②体をひねりながら、横に向かってパンチ、元の位置に戻ったら、反対側にも体をひねりパンチをするイメージでひじを伸ばす。

リズムよく
繰り返しましょう！



水を入れたペットボトルでも
出来ますよ！



分かりにくい点や、ご不明な点がございましたら
お気軽にいいあんべー家までお問い合わせください。
可能な範囲で、お電話にてレクチャーをさせていただきます。

西原町いいあんべー家

☎098-946-1734（担当：タカラ）