

利ちゃんの筋トレメニュー一覧表

No	種目	大胸筋	三角筋	僧帽筋	上腕三頭筋	上腕二頭筋	腹筋	広背筋	脊柱起立筋	大腿四頭筋	ハムストリング	大臀筋	ふくらはぎ	No
1	ベンチプレス	●	○		○									1
2	スクワット								●	●	○	●		2
3	レッグプレス									●	○	●		3
4	レッグカール										●			4
5	レッグエクステンション									●	●			5
6	シングルレッグ・カーフレイズ												●	6
7	ラットプルダウン					○		●						7
8	バックプレス		●	●										8
9	アブドミナル						●							9
10	パタフライ	●												10
11	ディップ	●			●									11
12	ダンベルカール					●								12
13	ショルダープレス		●	○										13
14	インクラインベンチ	●	○		○									14

※トレーニング時間を短縮するため、メニューを見直し毎回行うのは14種目から9種目に減らし、後3種目は時々行う事にした
 ●:使用する主な筋肉 ○:補助的に使う筋肉

→ 廃止した種目

→ 時々行う種目