

# Full Body Workout

全身トレーニングメニュー

**UNDEUX SUPERBODY**

## ！ 注意事項 ！

トレーニング中のケガや体調不良は自己責任となります。  
安全に十分ご注意のうえご利用ください。

# SQ スクワット

- 下半身だけでなく全身を鍛えるトレーニング

## UNDEUX SUPERBODY

回数目安

10回×3セット

▶慣れてきた方は10~15回×3セットを目安

STEP

01



STEP

02



STEP

03



STEP

04



### POINT

- ・お尻をしっかり後ろに引いてしゃがむ
- ・背中・腰を丸めない
- ・つま先と膝を同じ方向に向ける
- ・膝が内外にぶれないようにする
- ・足裏全体で床を踏み込む

### NG例

- ・膝を内に入れる動作はケガの原因になる  
→爪先と膝を同じ方向に向けるのが正しいフォーム
- ・クラムシェルで改善できる

# Front Lunge フロントランジ

UNDEUX SUPERBODY

- 下半身全体を鍛えるトレーニング

回数目安

10回×3セット

▶慣れてきた方は10～15回×3セットを目安

STEP

01



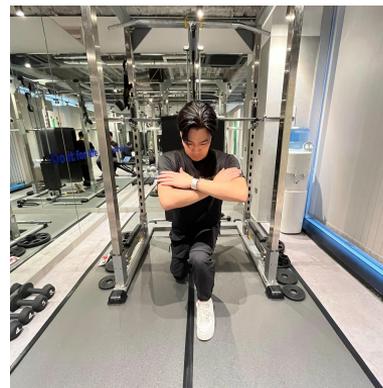
STEP

02



STEP

03



## POINT

- ・一歩前に踏み出して動作を行う
- ・背中・腰を丸めない
- ・爪先と膝を同じ方向に向ける(膝が内外にぶれないように)
- ・バランスを崩さないようにゆっくり行う
- ・膝が前に出すぎないように(約90°を目安に)
- ・身体をやや前傾させて動作する

## NG例

- ・膝が内に入ると踏ん張れず、ケガの原因になる
- ・股関節を引き込み、お尻・もも裏を使う意識を持つ
- ・背中を丸めず、体幹を安定させる

# Lat Pulldown ラットプルダウン

UNDEUX SUPERBODY

- 背中を鍛えるトレーニング

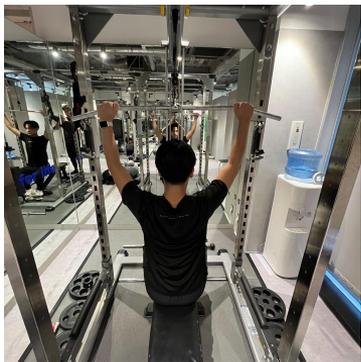
回数目安

10回×3セット

▶慣れてきた方は10～15回×3セットを目安

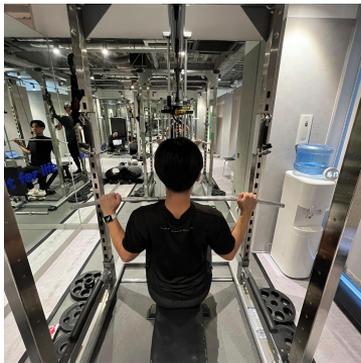
STEP

01



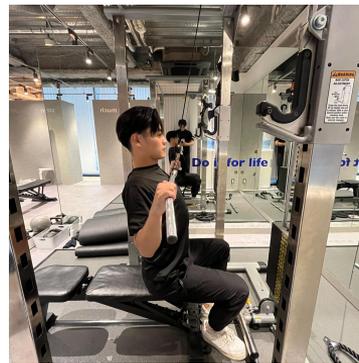
STEP

02



STEP

03

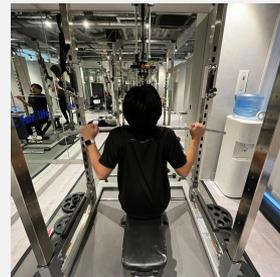


## POINT

- ・肩幅より少し広くバーを握る
- ・肩を下げて胸を張る
- ・バーを鎖骨まで引き下ろす
- ・脇下～背中横を使う意識を持つ

## NG例

- ・動作中に肩が上がりやすい
- ・肩甲骨の動きをコントロールできていない
- ・首がすくみ、背中中の収縮を感じにくい



# French Press フレンチプレス

- 二の腕を鍛えるトレーニング

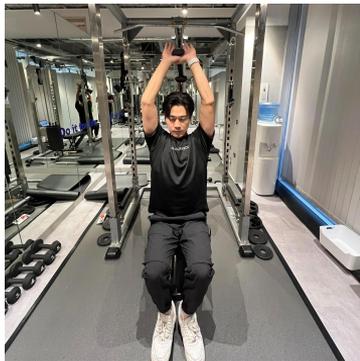
回数目安

10回×3セット

▶慣れてきた方は10~15回×3セットを目安

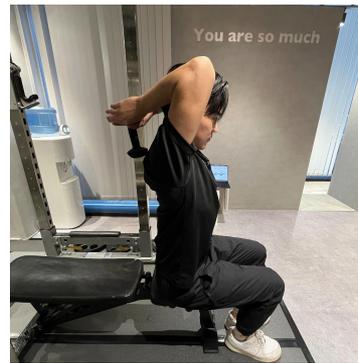
STEP

01



STEP

02

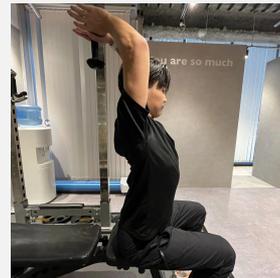


## POINT

- ・背筋を伸ばして姿勢をキープ
- ・肘の位置を固定して曲げ伸ばしする
- ・肩をすくめないように注意

## NG例

- ・腰を反らして動作している
- ・体幹が抜けて姿勢が崩れている
- ・腹筋の意識が弱く腰に負担がかかる



UNDEUX SUPERBODY

# Balance Ball Bridge バランスボールサンド

UNDEUX SUPERBODY

- 腹筋、内モモのエクササイズ

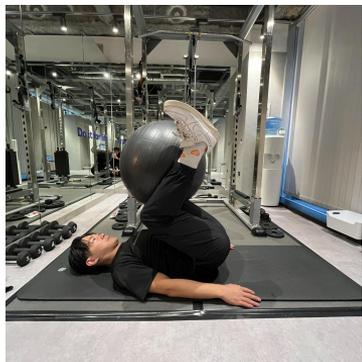
回数目安

15回×3セット

▶慣れてきた方は15~20回×3セットを目安

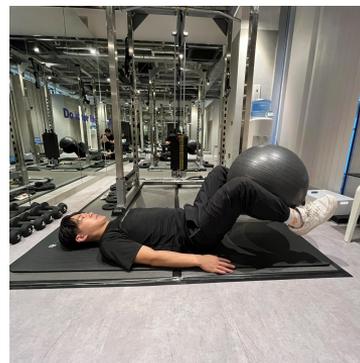
STEP

01



STEP

02



## POINT

- ・膝と内ももでボールをしっかり挟む
- ・腰が浮かないように注意する
- ・足でボールを上下に動かす
- ・持ち上げる時に息を吐き、下げる時に吸う

## NG例

- ・腰を浮かせてボールを下ろしている
- ・背中が床から離れている
- ・動作が速く、コントロールできていない



# Russian Twist ロシアンツイスト

- 腹筋のトレーニング

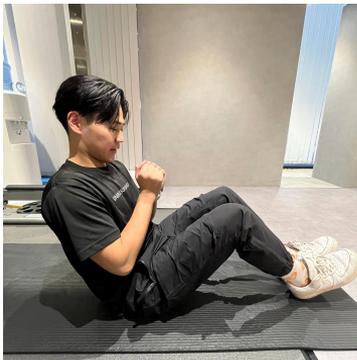
回数目安

20回×3セット

▶慣れてきた方は20~30回×3セットを目安

STEP

01



STEP

02



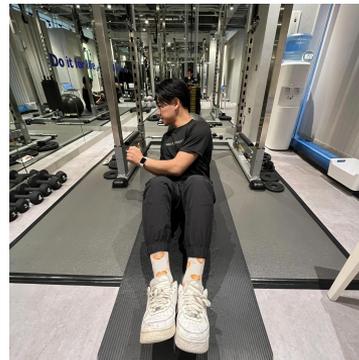
STEP

03



STEP

04



## POINT

- ・背中をやや丸めてキープ
- ・上体を左右にひねる
- ・脚がぶれないように安定させる

## NG例

- ・足が身体のひねりと逆方向に動いている
- ・足が正面からずれて腹筋の力が抜けている
- ・体幹が不安定で動作が雑になっている

UNDEUX SUPERBODY