

起始／停止／作用

お客様が求めているスタイルに向けて
筋肉をピンポイントにトレーニングを案内することができるようになります。

トレーニングを始める前に	目的と目標 レジスタンストレーニングの効果と本質 骨
上半身の主な筋肉	大胸筋 広背筋 僧帽筋 三角筋 上腕二頭筋 上腕三頭筋 腹直筋 大円筋 菱形筋 前鋸筋 小胸筋
下半身の主な筋肉	大腿四頭筋 ハムストリングス 大腿筋膜張筋 縫工筋 内転筋群 臀筋群 前脛骨筋 腓腹筋 ヒラメ筋 腸腰筋 筋の走行から学ぶ

TRAINER'S LAB

各分野の専門家が最先端の知識を教える一流のパーソナルトレーナー育成スクール