

メディカルフィットネス通信 vol. 8

—自宅できるセルフトレーニング—

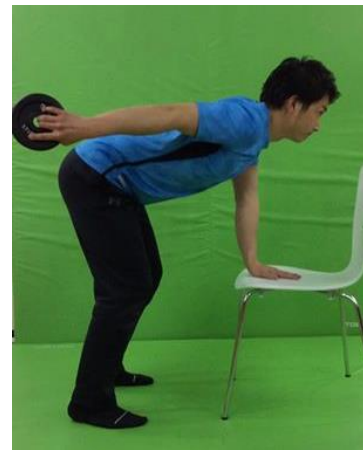
○ 二の腕のシェイプアップ運動 ○

効かせたい部位：二の腕 / 効果：二の腕を締める・鍛える・魅せていく

- ① ペットボトルくらいの重さを手に持ち
ゆっくり肘を曲げ伸ばしします

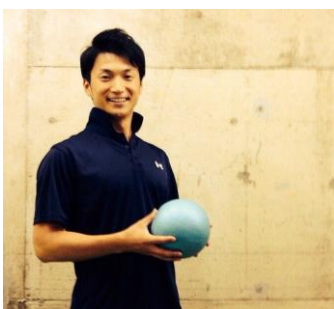


- ② 息を吐きながら 20 回を目安に
(負荷が軽いようであれば重さを変えていきましょう)



<二の腕 腕立て伏せ>

- ① 膝をつき四つん這いの状態で、手をつく幅を狭くし肘を横に張り出します
② アゴを手と手の間にゆっくり下していき、下りきったら元に戻します→10回×2~3セット



メディカルフィットネス監修
Navigate 代表・運営統括
パーソナルトレーナー

早田 航 先生