

～二の腕が気になる方へ～

二の腕のお肉が気になる方に、ダンベルを使った二の腕トレーニングを紹介します！

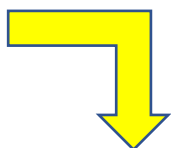
【 アームカール 】



下向き



上向き



やり方

- ① 座るまたは立って片手でダンベルを持つ
- ② 手の甲を下に向けた状態で肘を伸ばし、肘の位置は変えないようにして肘を曲げる
※手の甲を上に向け、腕をひねりながら肘を曲げるとより効果的！
- ③ 左右10～15回を2～3セット繰り返す

効果

上腕二頭筋の筋力向上

【 フレンチプレス 】



やり方

- ① 座るまたは立って片手でダンベルを持つ
- ② 腕を上まであげたところで肘を曲げ、脇をしめる
※逆側の手で肘を固定してあげると脇が開かなくなる
- ③ そこから膝の位置を変えないようにして肘を伸ばす
- ④ 左右10～15回を2～3セット繰り返す

効果

上腕三頭筋の筋力向上



～運動・スポーツ応援プロジェクト～