

ちょこっと (トレーニング)

今回のちょこっとは、二の腕を鍛えるトレーニングを紹介します。二の腕は、物を押す・支えるなど、日常生活でもよく使う大切な部位です。無理のない範囲で健康づくりや腕の引き締めにぜひ行ってみてください。

膝つきプッシュアップ



1. 両手両ひざをつきます

POINT

脇をしめて、手の幅は狭く

CHALLENGE

膝を床から離して腕立て伏せの姿勢で行うと負荷アップ

各種目とも、呼吸を止めずに8~12回を2~3セット行いましょう



リバースディップス

※安定した椅子やベンチを使用しましょう



1. 手をイスの縁にかけ、腰を少し前に出し、イスから浮かせます

POINT

二の腕で体を押し上げ、肩をすくめず、肘を後ろへ曲げる

CHALLENGE

足を遠くにつくと負荷アップ

★ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください