

ボディメンテナンスでココを变身!

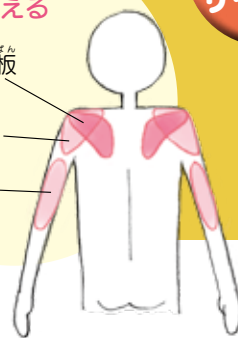
# 二の腕

半そでからのぞく二の腕。タブタブしていませんか?  
肩こり解消や胸筋アップにも一役買ってくれるトレーニングです。

監修 ● 饗庭 秀直 (ボディメンテナンス学院学院長・茨城大学非常勤講師)

この筋肉を  
鍛える

かいせんけんげんばん  
回旋筋腱板  
(深層筋)  
さんかくきん  
三角筋  
じょうわんさんとうきん  
上腕三頭筋



## エクササイズ① 二の腕 + 肩こり解消に効く!

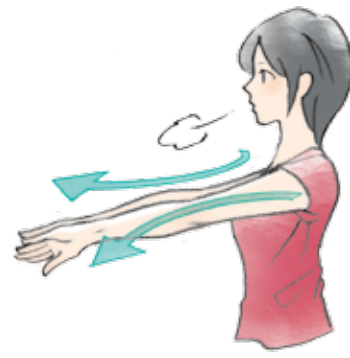
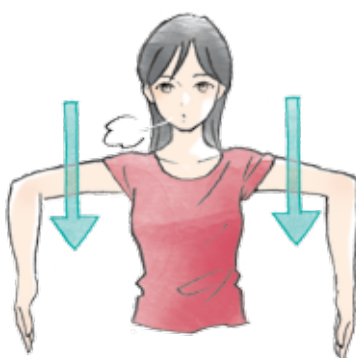
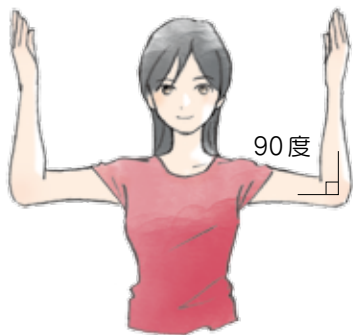
● 1~2、3~4を10回ずつで1セット×1日3~5回

**1** 背すじを伸ばして立ち、両腕を肩の高さまで上げる。ひじを90度に曲げたまま、手のひらを内側に向ける。肩に力が入らないように注意しながら、鼻から深く息を吸う。

**2** 口から息をしっかりと吐きながら、ひじを軸にしてゆっくり前腕(ひじから先)を下げる。

**3** 前腕を**1**のポーズに戻し、左右の肩甲骨を寄せつつもりで両ひじを後ろに引く。鼻から息を吸いながら、しっかりと胸の筋肉を伸ばす。ひじの高さを変えないように。

**4** 口から息をしっかりと吐きながら、両方の手の甲を合わせるようにねじりながら、両手を前方に伸ばす。二の腕の筋肉がしっかりとねじれていることを意識する。



**POINT** こりがたまる前にこまめに行うことで、肩こり解消にも!

## エクササイズ② 二の腕 + 胸筋アップに効く!

● 10回で1セット×1日1回

**1** リラックスしていすに座る。足裏を床につけ、足を肩幅に開いたまま、ひざだけを閉じる。鼻から息を吸い、両手で外側からひざを挟みこむ。

**2** 腕に力を入れてひざを内側に押し込む。一方で、ひざが広がるように、胸の筋肉に力を入れて、手の力に抵抗する。口から息を吐きながらお腹を引っ込め、5秒かけてゆっくりひざを開く。



**POINT** 腕の付け根の筋肉に力が入っていることを意識しよう